Wir wünschen dir viel Freude und Erkenntnis
mit den Werten der
Edition Logotherapie!

Lass dich am besten täglich von ihnen begleiten und
inspirieren, um immer näher zu ihnen zu finden.

Wenn du mehr über uns erfahren möchtest,
besuche uns gerne auf unserer Webseite

www.worth-it.shop

oder auf Instagram unter

worth.it.werteleben

Teile gerne auch deine Werte als Bild mit uns!

PS: Für jedes Werte-Set pflanzen wir einen Baum
in unserer heimischen Region für dich.
Dein WORTH°IT Team

Süddeutsches Institut für
Logotherapie & Existenzanalyse gGmbH
Leitung: Dr. phil. Otto Zsok | Nadja Palombo

D – 82256 Fürstenfeldbruck
Hauptstraße 9
Fon +49 8141 18041
Fax +49 8141 15195

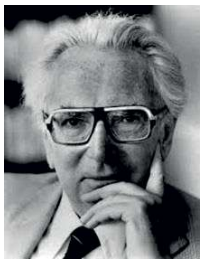
si@logotherapie.de
www.logotherapie.de

Süddeutsches Institut für
Logotherapie & Existenzanalyse
nach Viktor Frankl

Bô Yin Râ – Aufstieg ins Licht

WORTH°IT
Werte leben

Edition Logotherapie



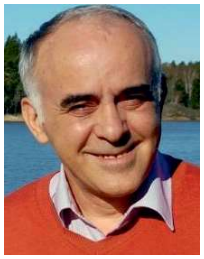
Viktor Emil Frankl (1905-1997)
Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, der dritten Wiener Schule der Psychotherapie.

Viktor E. Frankl benannte das unvermeidbare **Leid**, die unausweichliche **Schuld** und den unentrinnbaren **Tod** als **tragische Trias** des menschlichen Lebens.

Die tragische Trias

Leid · Schuld · Tod

Als Menschen sind wir mit diesen irdischen Schicksalskräften konfrontiert, ob wir wollen oder nicht. Aber wie können wir mit diesen tragischen Kräften umgehen?



Otto Zsok, seit 2003 Leiter des Süddeutschen Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstenfeldbruck.

Der Logotherapeut **Otto Zsok** verweist auf drei Werte, die noch umfassender zum Wesenskern des Menschen gehören als Leid, Schuld und Tod: **Freude**, **Dankbarkeit** und **Humor**. Diese drei Werte nennt er **das heitere Trio**.

Das heitere Trio

Freude · Dankbarkeit · Humor

Dem *Leiden* lässt sich, nach Otto Zsok, die »bewusst (vor)bereitete **Freude** entgegensetzen«. In einer leidvollen Stunde trotzdem den Geburtstag mit guten Freunden zu feiern, kann eine Quelle sein, erneut zu Kräften zu kommen. Mir selbst und/oder anderen eine Freude zu bereiten kann in leidvollen Zeiten zu einer Brücke werden, die dem Abgrund trotzt.

Während Leid vergänglich ist, bleibt die erlebte oder geschenkte Freude bestehen.

Der Erfahrung des *Schuldigwerdens* lässt sich, nach Otto Zsok, die »in geistiger Wachsamkeit vollzogene **Dankbarkeit** und das Dankes-Tun entgegensetzen«.

Dankbarkeit lenkt die Aufmerksamkeit auf das Positive, das Lebensfördernde und das Gelungene in meinem Leben und ist der not-wendende Kontrapunkt zum Schuldig-werden-können.

Aus dieser Perspektive der Dankbarkeit erwachsen Taten, die wiederum Gutes in die Welt zu setzen vermögen. Wenn ich mir bewusst werde, dass ich meinen Eltern, trotz der vielen negativen Prägungen, mein Leben zu verdanken habe, kann die Wut sich endlich in Traurigkeit wandeln und ich kann meinen Eltern freier und offener begegnen.

Dem *Tod* lässt sich, nach Otto Zsok, der »geistig begründete Humor entgegensetzen«. Er ermöglicht uns Menschen in Distanz zu uns selbst und unseren irdischen Begrenzungen und Dummheiten zu gehen. Der Humor zieht mich in die Vogelperspektive und ermöglicht neue (geistige) Perspektiven auf alte (irdische) Probleme. Humor ermöglicht dem Tod gelassener entgegenzugehen, weil jeder Widerstand, jeder Kampf sinnlos ist.

In leidvollen Lebenssituationen bin ich herausgefordert den *Willen* zur **Freude** zu wecken. In Momenten der Schuldeinsicht oder dem Bewusstwerden, dass jemand an mir schuldig geworden ist, sollte mir daran gelegen sein, *den Willen zur Dankbarkeit* zu beleben. Im Angesicht des Todes darf ich *den Willen zur heiteren Gelassenheit* her-vorkitzeln.

Mit jeder kleinen Freude, jedem kleinen Moment der Dankbarkeit und jedem noch so kleinen Lächeln, wird mir der Aufstieg zum Licht mitten im Leben und auch danach zum Geschenk.

ZSOK, Otto. Die tragische Trias und das heitere Trio, in: Existenz und Logos- Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie – Beratung – Bildung, 16. Jahrgang, Heft 16/2008, 87-99.