



## **3-Satz des Lebensstils in der finalen Handlung nach R. Bärtschi**

Mit dem 3-Satz des Lebensstils ist die konkrete Umsetzung eines Lebensstilsatzes eines Menschen, in dessen Leben gemeint. Diese, meist unbewusste finale Handlung, lässt den betreffenden Menschen immer wieder seine lebensstiltypische Überzeugung erleben. Damit bestätigt er sich seine Logik in Bezug auf seine Möglichkeiten – was er darf und was er nicht darf, seinen Platz, seine Fähigkeiten und wie das Leben sich zu ihm stellt. Besonders das Herausarbeiten des eigenen Anteils (Handlung) ist dabei von besonderem Interesse. Hilft es uns doch zu verstehen, wie wir unsere Finalitäten hinkriegen.

### **Der 3-Satz besteht:**

1. Aus einer **Aussage** über sich selbst, die Andern, die Welt, Männer oder Frauen.
2. Daraus ableitend entsteht die zielführende, private Logik. Dieser Satz soll mit den Worten «deshalb muss ich» beginnen. Daraus entsteht eine **Handlung**, die begangen wird und die als Resultat die Überzeugung von Satz 1 bestätigt.
3. **Das Resultat** das im Leben des betreffenden Menschen immer wieder erlebt wird.

### Beispiel 1

1. **Ich** darf andere (insbesondere den Vater) nicht überholen (Status). (Aussage)
2. **Deshalb muss ich mich wenig erfolgreich oder bescheiden halten.** (zielführende, private Logik). Ich nutze die Gelegenheiten nicht, die sich mir bieten (besserer Job, gute Angebote etc.). Ich lasse sie an mir vorbeiziehen, indem ich mich scheinbar nicht entscheiden kann bis andere entscheiden oder lasse sie sausen, weil ich denke, nicht gut genug dafür zu sein. (finale Handlung)
3. Ich komme nicht in die Lage, andere (Vater) zu überholen (Resultat)

### Beispiel 2

1. **Andere** haben das Recht zu bestimmen, was ich tue (Aussage)
2. **Deshalb muss** ich tun was andere sagen, nehme mich zurück und übernehme die Anweisungen anderer. Passe mich an und vergebe die Chancen mich zu wehren etc. (finale Handlung)
3. Ich tue, was andere wollen. Nicht was ich will. (Resultat)



### Beispiel 3

1. **Andere** sind wichtiger. (Aussage)
2. **Deshalb muss** ich mich unwichtig oder unscheinbar machen. Ich zeige mich nicht, verstecke mich vielleicht hinter anderen, schweige, wage keine Beiträge oder stehe nicht für mich ein, wenn andere das Lob holen, das eigentlich mir gebührt. (finale Handlung)
3. Ich werde nicht genügend wahrgenommen / mir wird die Anerkennung verwehrt.  
Andere sind immer wichtiger und bedeutender als ich. (Resultat)

### Arbeitsblatt

**Variante 1:** Benutze deine eigenen Sätze aus der Lebensstilanalyse und erstelle den 3-Satz.

**Variante 2:** Manchmal kennen wir auch nur das Resultat in unserem Leben, das was immer wieder passiert, dorthin, wo man immer wieder gelangt. Dann kannst Du vom Resultat (3) aus versuchen, Position 2 und 1 zu erarbeiten.



## Arbeitsblatt zu 3- Satz des Lebensstils in der finalen Handlung

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_