



## Fragen, die weiter bringen

Die Frage ist falsch gestellt, wenn wir nach dem Sinn des Lebens fragen. Das Leben ist es, das Fragen stellt.  
*Viktor Frankl, (1905 - 1997)*

Aus dem Denken ausgehend von Lösungen – und nicht vom Kreisen um Probleme – entsteht eine Fragetechnik, die man lernen kann. Fragen, die einen weiter bringen, sind oft Wie-Fragen, Wozu-Fragen und bei negativen Antworten die Frage: „Was will ich stattdessen?“

- Wie will ich denken, fühlen, handeln, dass es mir gut tut?
  - Wie erreiche ich mein Ziel leicht und sicher? Wozu peile ich dieses Ziel an, was soll sich dadurch in meinem Leben ändern?
  - Wie bleibe (werde) ich gesund? Wozu?
  - Wie finde ich eine neue Stelle? Wozu?
  - Wie sonst komme ich zu Geld? Wozu brauche ich wirklich mehr Geld?
  - Wie komme ich ohne ständige Anerkennung durch Dritte aus? Wozu?
  - Wie kann ich es schaffen? Wozu will ich es schaffen?
  - Wie kann ich im Alter einmal auf ein erfülltes Leben zurückblicken?
  - Wie gestalte ich meine Beziehungen, um mich geborgen zu fühlen? Wie viel Geborgenheit brauche ich? Wie viel Freiheit?
  - Wie erzähle ich meine Lebensgeschichte, dass sie voller Ressourcen für meine heutige Lebensgestaltung ist? Und wozu verwende ich die neu entdeckten Ressourcen?
  - Wie gehe ich mit Frustrationen um, dass sie mich fördern statt behindern?
  - Wie respektiere und unterstütze ich andere so, dass ich sie motiviere und mich selbst nicht in ihr Leben einmische?
  - Wie bleibe ich bis ins hohe Alter beweglich, neugierig und lebenslustig? Wozu?
- ✍ Welche dieser Fragen „springt Sie an“?



Kluge Fragen folgen dem Grundsatz: Für meine Befindlichkeit bin ich selbst zuständig – wer sonst?



## Überzeugungen, die nicht gut tun

Kennen Sie folgende Ausreden, um die Verantwortung für die eigene Befindlichkeit nicht übernehmen zu müssen:

Schuld sind...

- die schlimme Kindheit
- Vorgesetzte, Mitarbeitende, die Manager
- Mein Charakter – so bin ich eben!
- die Unternehmenskultur
- die Gesellschaft
- wirtschaftliche Ereignisse
- Globalisierung
- Entwicklungen auf dem Arbeitsmarkt
- Politiker
- finanzielle Aspekte
- unsichere Zeiten
- Partner, Partnerin, Eltern, Kinder
- das Wetter



✍ Kennen Sie solche Opfer-Strategien? Welche wollen Sie loswerden? Wie?

Verwenden Sie das Wort „Schuld“ nicht mehr, sondern sprechen Sie von Anteilen, die Sie und andere an einem Geschehen haben.

Achtung vor dem Muster: Erfolg = Verdienst – Misserfolg = Schicksal.

Nicht alles ist machbar.

Wir spielen mein Leben vierhändig, mein Schicksal und ich.

Wir machen es meistens so gut, wie wir im Moment können, aufgrund des aktuellen Wissens und Könnens – die anderen auch.

