



10 ungewöhnliche Fragen

Wenn aus Wünschen keine Wirklichkeit wird, liegt das oft nicht an mangelnder Planung oder Disziplin, sondern an mentalen Blockaden. Verändern Sie Ihr Denken und Sie können Ihr Leben verändern – auch und gerade in Krisenzeiten! Hier 10 Fragen, die Ihnen dabei helfen:

1. Guter Rat

Frage: Wenn Sie einem Neugeborenen einen einzigen guten Rat für sein Leben mitgeben könnten – was würden Sie sagen?

Anderen einen guten Rat zu erteilen, fällt den meisten Menschen leichter, als ihre eigenen Probleme zu lösen. Nutzen Sie Ihr Ratgeber-Potenzial auch für sich selbst. Suchen Sie bei jedem Rat, den Sie anderen geben, nach einer Möglichkeit, ihn selbst zu beherzigen.

2. Schlechte Sorgen

Frage: Ist das, was Sie am meisten fürchten, jemals eingetreten?

Lassen Sie nicht zu, dass Sorgen Ihr Leben dominieren! Und wenn Sie die Frage tatsächlich mit „ja“ beantworten müssen? Dann ziehen Sie Kraft aus dem Wissen, dass Sie es geschafft haben, damals auch das Schlimmste zu überstehen!

3. Befreiung

Frage: Was würden Sie anders machen, wenn Sie wüssten, dass niemand Sie dafür kritisieren oder ablehnen würde?

Probieren Sie im Kleinen aus, was passiert, wenn Sie sich tatsächlich so verhalten. Holen Sie z. B. morgens noch im Schlafanzug die Zeitung aus dem Briefkasten, oder verlassen Sie am Freitag mit Ende der Kernzeit das Büro. Vielleicht überrascht Sie die eine oder andere positive Reaktion! Oder Sie überraschen sich selbst damit, dass Sie auch mit negativen Reaktionen ganz gut leben können.

4. Versuchsweise

Frage: Was ist schlechter – zu scheitern oder es nie versucht zu haben?

Wovon haben Sie sich bisher durch den Gedanken „Das schaffe ich ohnehin nicht!“ abhalten lassen? Wenn sich dieser Gedanke das nächste Mal meldet, bieten Sie ihm mit „Na und?“ die Stirn und gehen das Risiko des Scheiterns ein!

5. Abwarten

Frage: Gehören Sie zu den Menschen, die mehr als 1-mal auf den Aufzugsknopf oder den Button von Windows drücken? Glauben Sie, dass sich der Aufzug dadurch schneller in Bewegung setzt oder Windows schneller reagiert?

Während der Aufzug mehrmaliges Drücken einfach ignoriert, kann hartnäckiges Klicken Windows sogar zum Absturz bringen. Worin haben Sie sich zuletzt verbissen, also vergeblich immer wieder



denselben Knopf geklickt? Etwa bei Ihrem Versuch, das Arbeitsverhalten Ihres Juniors zu optimieren, oder bei Ihrem Bemühen, wieder Ihr Idealgewicht zu erreichen? Warten Sie in mindestens einem dieser Bereiche einfach einmal ab.

6. Richtig

Frage: Ist es Ihnen wichtiger, die Dinge richtig zu machen, als die richtigen Dinge zu machen?

Kommt es Ihnen beispielsweise darauf an, Ihren „Traumjob“ zu erreichen, oder können Sie auf jeder Stelle Erfüllung finden, auf der Sie gute Arbeit leisten können? Arbeiten Sie konsequent daran, Ihre Ziele zu verwirklichen, oder bemühen Sie sich vor allem, das Hier und Jetzt Ihres Alltags gut zu meistern?

7. Ich!

Frage: Warum sind Sie Sie?

Mit der Frage „Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?“ auf dem Buchtitel schaffte es der Sachbuchautor Richard David Precht, sich jahrelang in den Bestsellerlisten zu halten. Lassen Sie sich von Prechts geheimnisvollem „und wenn ja, wie viele?“ anregen, Ihre Wesenszüge, Eigenschaften und Rollen differenziert zu sehen, z. B.: In der Arbeit sind Sie ein „Macher“, daheim ein „Genießer“.

8. Anders als ...

Frage: Was machen Sie anders als die Menschen um Sie herum?

Beobachten Sie einmal 1 Woche lang andere Menschen im Alltag. Wie grüßen die Kollegen, wenn sie morgens in der Arbeit eintreffen? Wie packt Ihre Schwägerin Geschenke aus? Etc. Wo können Sie sich von anderen etwas abschauen – und wo anderen ein Vorbild sein?

9. Jetzt!

Frage: Wenn alle Menschen, die Ihnen etwas bedeuten, morgen zu einer Weltreise aufbrechen würden – wen würden Sie heute noch besuchen?

Tun Sie's, und bringen Sie dabei etwas Reiseproviant mit.

10. Der Stoff Ihres Lebens

Frage: Was wäre Ihnen lieber: all Ihre alten Erinnerungen zu verlieren oder ab sofort nie mehr in der Lage zu sein, neue Erinnerungen zu speichern?

Beide Optionen erscheinen ungeheuerlich! Doch welche positiven Erinnerungen hat die Frage in Ihnen geweckt – und welche Vorstellungen davon, wie Ihre Zukunft aussehen könnte? Beziehen Sie aus dem einen Kraft für das andere!

Quelle: Alex Wain (Blog) - zusammengestellt von Dr. Ruth Drost-Hüttl.