

Was wäre, wenn eine Frage alles verändert? 😊

Hallo liebe/r Leser/in,

momentan ist so vieles anders um uns herum. Manchmal überkommt einem ein Gefühl der Hilflosigkeit und man sieht vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. Möglicherweise entstehen auch Probleme, die immer größer werden und unlösbar erscheinen.

Damit Sie in solchen Situationen sich selbst helfen können, möchte ich Ihnen heute die Technik mit der Wunderfrage vorstellen. Diese eignet sich auch hervorragend für ein Selbst-Coaching.

Die Wunderfrage ist ein Coaching-Tool aus dem lösungsorientierten Ansatz von Steve de Shazer. Dabei geht es darum nicht das Problem, sondern die Lösung ins Zentrum zu stellen. Die Wunderfrage ist eine sehr einfache Möglichkeit die Phantasie anzuregen. Man stellt man sich einfach vor, das Problem wurde wie durch Zauberhand gelöst.

Lassen Sie uns das doch einfach jetzt gleich einmal gemeinsam machen. Stellen Sie sich jetzt einfach die folgende Situation vor:

Angenommen, während Sie heute Nacht schlafen und das ganze Haus still ist, geschieht ein Wunder. Und dieses Wunder bewirkt, dass ein Problem, das Sie aktuell haben, gelöst ist. Weil Sie jedoch schlafen, wissen Sie nicht, dass das Wunder geschehen ist.

- Wenn Sie nun morgen früh aufwachen, woran werden Sie merken, dass ein Wunder geschehen und Ihr Problem gelöst ist?
- Was wird anders sein?
- Woran werden es andere Menschen merken, ohne dass Sie es ihnen sagen?“

Die Frage lässt sich auch noch erweitern und damit vertiefen.

- Welchen Unterschied würde Sie (und andere) bemerken?
- Was wären die ersten Dinge, die Ihnen auffallen?
- Ist so etwas schon einmal passiert?
- Würde es helfen, eines dieser Wunder zu erschaffen?
- Was müsste passieren, um dies zu tun?“

Durch die genauere Betrachtung des Ziels, also der Lösung, ergeben sich neue Sichtweisen. Die Perspektive wird verändert, neue Optionen werden erkennbar.

Dieser Ansatz betrachtet die Situation optimistisch und das Denken und Handeln wird flexibilisiert.

Probieren Sie es doch einfach einmal aus! Ziehen Sie sich an einen Platz zurück, an dem Sie für die nächsten 30 Minuten Zeit ungestört sind. Entspannen Sie sich. Vielleicht nutzen Sie dafür einfach die folgende Technik:

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, mit den Fußsohlen fest auf dem Boden.
2. Legen Sie ihre Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel und entspannen sich.
3. Sagen Sie im Stillen: "Lass los!" Wiederhole Sie diese Worte so oft Sie wollen.
4. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und bleiben in dieser Position für ca. 90 Sekunden.

Und dann stellen Sie sich die Wunderfrage.

Lassen Sie sich von den Ergebnissen überraschen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Freude mit dieser Übung. In diesem Sinne wünsche Ich Ihnen einen guten Start in die neue Woche und eine erfolgreiche Zeit bis zum nächsten Newsletter im April.

Herzliche Grüße

Ulrich Kern