

Denk *anders*

18 Fragen, die Möglichkeiten öffnen. Für alle, die viel denken und noch mehr möglich machen.

Ein „Ja, aber“ schließt Türen. Eine Was-wäre-wenn-Frage öffnet sie. Sie verpflichtet dich zu nichts und lädt dein Denken trotzdem ein, weiterzugehen. Auf den nächsten Seiten findest du 18 Fragen zu Mut, Neugier und Freude, Verbindung, großen Ideen, dir selbst und deiner Zukunft. Jede Frage lädt dich ein, heute etwas anders zu erleben, anders zu sehen oder anders zu tun als sonst. Du musst nicht alle beantworten. Eine genügt, und zwar die, bei der es kribbelt.

Drei Starter

MUT

Was wäre, wenn du heute nicht das Gewohnte, Leichte oder Vorteilhafte machst, sondern das Richtige?

NEUGIER

Was wäre, wenn du heute darauf achtest, was du von jedem einzelnen Menschen um dich herum lernen kannst?

VERBINDUNG

Was wäre, wenn du heute einer fremden Person ein Lächeln schenkst? Einfach so.

So funktioniert es in drei Schritten

1. Frage wählen

Such dir eine aus oder würfle eine Zahl von 1 bis 18. Wenn dich eine Frage ärgert oder kitzelt, ist sie die richtige.

2. Zwei Minuten antworten

Schreib auf, was dir als Erstes einfällt, ohne es zu bewerten. Die erste Antwort ist oft die ehrlichste.

3. Innerhalb von 24 Stunden handeln

Wähle einen Schritt, der zu dir passt, und mach ihn heute oder morgen. Eine Idee wird greifbar, wenn du etwas damit tust. Klappt es heute nicht, ist auch das eine Antwort.

Auf den letzten Seiten findest du Blätter dafür: eins zum Schreiben, eins zum Handeln mit Wenn-dann-Plan und eins für eine ganze Woche. Wer sieben Tage lang je eine Frage nimmt, hat danach sieben Beweise, dass mehr möglich ist.

Gut zu wissen: Es gibt keine falschen Antworten. Du darfst Fragen überspringen und mit der anfangen, die dich am meisten reizt. Wenn eine Frage etwas Schweres in dir berührt, bleib nicht allein damit: Sprich mit einer Person, der du vertraust, oder hol dir professionelle Unterstützung. In akuten Krisen erreichst du den Notruf 112 oder die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111.

Hintergrund: Frage 16 ist die „Wunderfrage“ aus der lösungsorientierten Kurzzeittherapie (Steve de Shazer). Der Wenn-dann-Plan auf Seite 4 geht auf die Forschung zu Handlungsabsichten zurück (Peter Gollwitzer, 1999). Die Fragen sind Anregungen zur Selbstreflexion. Sie ersetzen keine Beratung, Diagnostik oder Behandlung.

Nadine Liebhardt · Diplom-Psychologin · nadeliebhardt.com · Zum privaten Gebrauch ausdrucken und weitergeben.

Mut: das Richtige tun

Was wäre, wenn ...

- 1 ... du heute nicht das Gewohnte, Leichte oder Vorteilhafte machst, sondern das Richtige?
- 2 ... du die eine Sache, die du schon länger vor dir herschiebst, in den nächsten 24 Stunden beginnst?
- 3 ... du heute zu etwas Nein sagst, damit du zu etwas Wichtigem Ja sagen kannst?

Neugier und Freude

Was wäre, wenn ...

- 4 ... du heute darauf achtest, was du von jedem einzelnen Menschen um dich herum lernen kannst?
- 5 ... du dir heute erlaubst, in einer Sache Neuling zu sein, auch wenn du in anderen Profi bist?
- 6 ... du heute etwas tust, nur weil es dir Freude macht, ohne Nutzen und ohne Begründung?

Verbindung: Güte schenken

Was wäre, wenn ...

- 7 ... du heute einer fremden Person ein Lächeln schenkst? Einfach so.
- 8 ... du heute einer Person schreibst, bei der du nicht erklären musst, wie du denkst?
- 9 ... du heute jemanden triffst oder anrufst, bei dem du dich lebendig fühlst?

Große Ideen, schnell umgesetzt

Was wäre, wenn ...

- 10 ... alle deine Ideen erlaubt wären? Welche drei hältst du heute fest?
- 11 ... du deine Interessen nicht gegeneinander ausspielt, sondern verbindest? Was würde daraus entstehen?
- 12 ... du dir erlaubst, schnell zu sein, und heute einfach anfängst?

Du selbst

Was wäre, wenn ...

- 13 ... deine Intensität keine Last, sondern deine Stärke wäre? Wo setzt du sie heute ein?
- 14 ... du dich heute einmal nicht kleiner machst, damit andere sich wohlfühlen?
- 15 ... du dich heute so behandelst, wie du einen Menschen behandelst, den du bewunderst?

Sinn, Kraft und Zukunft

Was wäre, wenn ...

- 16 ... du morgen früh aufwachst und das, was dich beschäftigt, wäre gelöst? Woran würdest du es zuerst merken? Was davon könntest du heute schon tun?
- 17 ... du heute eine einzige Entscheidung danach triffst, was dir wirklich wichtig ist? Welche wäre es?
- 18 ... du heute deinem Körper zuerst gibst, was er braucht (Bewegung, Schlaf, Wasser, frische Luft), bevor du dich um alles andere kümmerst?

MEINE FRAGE (NUMMER ODER TEXT)

WAS FÄLLT MIR EIN? STELL EINEN TIMER AUF ZWEI MINUTEN UND SCHREIB, OHNE ANZUHALTEN UND OHNE ZU BEWERTEN.

WAS WÄRE DAS BESTE, WAS PASSIEREN KÖNNTE?

MEIN SCHRITT IN DEN NÄCHSTEN 24 STUNDEN

Wenn _____ dann _____

Beispiel: Wenn ich morgen früh meinen Kaffee koche, dann schreibe ich die ersten drei Sätze auf.

Und danach? (nach 24 Stunden)

WAS HAT SICH VERÄNDERT, IM KOPF, IM GEFÜHL ODER IM AUSSEN?

MEIN NÄCHSTER PASSENDER SCHRITT

Montag	FRAGE
	ERKENNTNIS
	HANDLUNG
Dienstag	FRAGE
	ERKENNTNIS
	HANDLUNG
Mittwoch	FRAGE
	ERKENNTNIS
	HANDLUNG
Donnerstag	FRAGE
	ERKENNTNIS
	HANDLUNG
Freitag	FRAGE
	ERKENNTNIS
	HANDLUNG
Samstag	FRAGE
	ERKENNTNIS
	HANDLUNG
Sonntag	FRAGE
	ERKENNTNIS
	HANDLUNG