



„Wer eine Frage hat  
kommt um die Antwort nicht herum.“  
Sprichwort aus Kamerun

## Was Fragen bewirken

### 1. Drei Auswirkungen von Fragen:

*Fragen verändern augenblicklich unseren Blickwinkel und damit unsere Gefühle.*

Wenn Sie sich immer wieder fragen: „Warum bin ich so niedergeschlagen?“ Oder: „Warum mag mich niemand?“ lösen Sie einen inneren Suchprozess nach Referenzerlebnissen aus, die Ihre Annahme stützen, dass es für Sie einen Grund gibt, sich niedergeschlagen oder ungeliebt zu fühlen. Fragen Sie sich stattdessen: Wie kann ich meinen Zustand so verändern, dass ich mich glücklicher fühle und liebenswerter bin? Konzentrieren Sie sich auf die (Problem-)Lösungen.

Es besteht ein großer Unterschied zwischen Bestätigungen und Fragen. Wenn Sie sich immer wieder suggerieren: „Ich bin glücklich, ich bin glücklich.“ *könnte* dieses Gefühl, wenn es intensiv genug ist, tatsächlich eintreten und sowohl Physiologie als auch emotionalen Zustand beeinflussen. Es ist aber durchaus möglich, dass Sie sich diese Bestätigung den ganzen Tag geben, ohne damit das erwünschte Ergebnis zu erzielen. Was Ihre Gefühle wirklich verändert, sind Fragen. „Worüber bin ich jetzt gerade glücklich? Worüber könnte ich glücklich sein, wenn ich es wirklich wollte? Welche Empfindungen hätte ich dann?“ Wenn Sie Fragen wie diese stellen, fallen Ihnen echte Referenzerlebnisse ein, die Ihren Blickwinkel gezielt auf Gründe lenken, sich gerade glücklich zu fühlen. Statt sich also (mit Suggestionen) „gewollt auf Hochtouren“ zu bringen, liefern Fragen einen echten Grund, die Empfindung zu spüren.

*Jeder Mensch kann auf Anhieb seine Gefühle modifizieren, indem er seinen Blickwinkel korrigiert.*

Das Problem besteht darin, dass viele Menschen ihr System auf „Autopilot“ geschaltet haben. Sie versäumen es, bewusst die Fragen zu kontrollieren, die sie sich gewohnheitsmäßig stellen. Damit schränken sie nicht nur ihre emotionale Bandbreite ein, sondern folglich auch ihre Fähigkeit, die zur Verfügung stehenden Ressourcen bestmöglich zu nützen.

*Fragen beeinflussen, was wir aus unserer Erinnerung „löschen“*

Wir Menschen sind mit der wundervollen Eigenschaft ausgestattet, etwas aus unserem Gedächtnis streichen zu können. In unserem Umfeld passieren unzählige Dinge, auf die wir uns in jedem Augenblick konzentrieren können, angefangen vom Blut, das durch unsere Ohren strömt bis hin zum Windhauch, der unsere Arme streift. Die Anzahl der Vorgänge, auf die wir unsere Aufmerksamkeit bewusst und gleichzeitig richten können, ist jedoch sehr begrenzt. Unser Gehirn ist ständig damit beschäftigt, Prioritäten im Hinblick auf die Sachverhalte, zu setzen, die wir uns merken, und wichtiger noch, die wir nicht beachten oder „löschen“ sollten.

Wenn Sie tiefraurig sind, radieren Sie alle Gründe aus, die Sie veranlassen könnten, sich gut zu fühlen. Und wenn Sie bei guter Stimmung sind, streichen sie alle negativen Dinge aus Ihrem Gedächtnis, auf die Sie Ihr Augenmerk richten könnten.

Wenn Sie also jemandem eine Frage stellen, beeinflussen Sie das, worauf er sein Augenmerk richtet und was er löscht.

*Fragen verändern die Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen*



Sie erhalten je bessere Antworten, je bessere Fragen Sie stellen: Wie kann ich eine Wende zum Besseren herstellen? (Und nicht: Wieso klappt es bei mir einfach nicht, dies oder jenes zu erreichen?) oder: Wie kann ich mein Unternehmen sanieren, ihm eine stärkere Position im Wettbewerb und noch größere Schlagkraft verleihen?

Fragen bieten den Zugang zu einer ganz neuen Welt und zu Ressourcen, deren Existenz man sonst vielleicht nie bemerkt hätte. Was kommt heraus, wenn Sie jedeN einzelneN MitarbeiterIn und jede KollegIn gezielt fragen, wie sich sein/ihr Arbeitsbereich verbessern ließe?

Es gilt zu lernen, jene Fragen bewusst zu steuern, die wir uns selbst stellen und somit jene inneren Suchprozesse auszulösen, die für uns förderlich sind.

## 2. Förderliche Fragemuster

Der Schlüssel liegt also darin, ein folgerichtiges Fragemuster zu entwickeln, das Sie beflügelt. Natürlich stoßen wir auf Probleme, auf Lernaufgaben – und die Frage ist nicht, ob wir Probleme haben, sondern wie wir damit umgehen, wenn sie auftauchen.

Sie können Ihren emotionalen Zustand und ihre Fähigkeit, Zugang zu Ressourcen und Lösungen zu finden beeinflussen, indem Sie (sich) systematisch bestimmte Fragen stellen.

Hier ist ein Fragemuster, das von A. Robbins (S. 208) entwickelt wurde und das sich bei Problemlösungen hervorragend erfolgreich anwenden lässt:

### Problemlösungsfragen:

1. Was ist an diesem Problem positiv? Oder: Was könnte an diesem Problem positiv sein?
2. Was ließe sich noch verbessern?
3. Was wäre ich bereit zu tun, um die Situation nach meinen Wünschen zu verändern?
4. Worauf würde ich bereitwillig verzichten, um die Situation nach meinen Wünschen zu verändern?
5. Wie kann ich diesen Veränderungsprozess genießen, während ich das Notwendige tue, um die Situation nach meinen Wünschen zu verändern?

Vermeiden Sie bitte Fragen wie: „Warum habe ausgerechnet ich nie Zeit?“, „Warum lässt mich keiner in Frieden?“, „Warum kann ich mir keine Ruhepausen gönnen?“ etc. – derartige Fragen lösen einen augenblicklich spürbaren Kraft raubenden inneren Suchprozess aus.

Nützen Sie die fünf Problemlösungsfragen.

Sie können sich darüber hinaus jeden Tag aktiv in eine günstige emotionale Verfassung bringen, in dem Sie sich die berühmten Morgen- und Abendfragen (Robbins, S. 211) stellen:

*Hochkarätige Fragen schaffen hochkarätige Antworten schaffen hochkarätige Lebensqualität.*

Suchen Sie auf diese Fragen zwei oder drei Antworten und assoziieren Sie sich vollkommen damit. Wenn es schwer fällt, eine Antwort zu finden, fügen Sie das Wort „könnte“ dazu. Beispiel: „Worüber könnte ich diesem Augenblick meines Lebens glücklich sein?“

### 2.1. Aktivierende Fragen am Morgen

1. Worüber bin ich in diesem Augenblick meines Lebens glücklich? Was genau macht mich glücklich? Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?
2. Was finde ich in diesem Augenblick meines Lebens aufregend? Was genau erregt mich daran? Welches Gefühl löst dieser Gedanke in mir aus?
3. Wofür bin ich in diesem Augenblick meines Lebens stolz? Was genau lässt mich stolz sein?



- Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?
4. Wofür bin ich in diesem Augenblick meines Lebens dankbar?  
Was genau lässt mich dankbar sein? Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?
  5. Was genieße ich in diesem Augenblick meines Lebens am meisten? Was genau genieße ich daran? Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?
  6. Wofür engagiere ich mich in diesem Augenblick meines Lebens? Was genau weckt dabei meine Einsatzbereitschaft? Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?
  7. Wen liebe ich? Wer liebt mich?  
Was genau weckt Liebe in mir? Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?

Diese Fragen kann man sich natürlich auch am Abend stellen, eventuell auch diese Fragen anfügen.

## **2.2. Aktivierende Fragen am Abend**

1. Welchen Beitrag habe ich heute geleistet? Auf welche Weise war ich heute konkret der/die Gebende?
2. Was genau habe ich heute dazu gelernt?
3. Wie hat der heutige Tag meine Lebensqualität konkret erhöht, oder wie kann ich diesen Tag nutzen und als Investition in meine Zukunft betrachten?

Diese Fragen können Sie zum festen Erfolgsritual gestalten. Wenn Sie sich diese Fragen regelmäßig stellen, gewährleisten diese Ihnen den regelmäßigen Zugang zu Ihren aktivierendsten emotionalen Zuständen. Dadurch schaffen Sie neurale „Schnellstrassen“ zu Gefühlen wie Glück, Erregung, Dankbarkeit, Stolz, Freude, Engagement und Liebe.

## **Verwendete/empfohlene Literatur zum Thema**

- Dalai Lama: „Das Buch der Menschlichkeit – Eine neue Ethik für unsere Zeit“, Lübbe Verlag 2003
- Krech Gregg: „Die Kraft der Dankbarkeit - Die spirituelle Praxis des Naikan im Alltag“, Theseus Verlag 2005
- Arist von Schlippe, Jochen Schweitzer: „Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung“, Vandenhoeck&Ruprecht 2006
- Robbins Anthony: „Das Robbins Power Prinzip – Wie Sie Ihre inneren Kräfte sofort einsetzen“, Heyne 2003