

# ACHTSAMKEITSÜBUNG

## Stelle die richtigen Fragen

### Worum geht's?

Question Thinking, oder „Die Kunst, die richtigen Fragen zu stellen“

Ist eine Methode von Marilee Adams, die darauf abzielt durch konstruktive, offene Fragen mit Problemen leicht uns spielerisch umzugehen und effektive Lösungen zu finden.

### Wie funktioniert's?

Ganz einfach.

Unser Geist ist dafür gemacht uns Antworten zu liefern. Das heißt, stellen wir uns selbst Fragen, möchte unser Geist uns immer eine Antwort liefern. Er geht sozusagen auf die Suche, gräbt in unserem Unterbewusstsein und streckt seine Fühler im Außen aus, um uns die Lösung präsentieren zu können. Hier gilt, stellst du dir Fragen wie, „*Warum kann ich das nicht?*“ oder „*Warum gelingt mir das nie?*“ Wird dein Geist dir Antworten darauf liefern, die dann zum Beispiel lauten „Weil du es noch nie gekonnt hast!“ oder „Weil du zu wenig Fähigkeiten dafür hast!“

### Destruktive Frage = destruktive Antwort

Was passiert nun, wenn man versucht sich positiv, formulierte Fragen zu stellen, wie z.B. „*Warum wird mir das beim nächsten Mal ganz spielerisch gelingen?*“ oder „*Warum werde ich mit ganz viel Leichtigkeit alle erforderlichen Fähigkeiten erwerben, die ich für die Ausübungen von dieser Tätigkeit brauche?*“

Dein Geist wird dir auch hier wieder Antworten liefern, diese sind dann jedoch viel konstruktiver. Wie z.B. „Weil du genug Zeit hast, das zu lernen was du dafür brauchst!“ oder „Weil dir die passende Hilfe zur Seite gestellt wird!“

### Konstruktive Frage = lösungsorientierte Antwort

Ich habe anfangs ehrlicherweise nicht geglaubt, dass das einen Unterschied macht, wie man sich etwas fragt, jedoch habe ich schon beim ersten Versuch gemerkt, wie in mir etwas aufgegangen ist, beim Formulieren der positiven Frage. Und wie es sich ganz einfach leichter, stressfreier und stärkender anfühlt.



## ACHTSAMKEITSÜBUNG

Hier noch ein paar Beispiele für konstruktive Fragen:

- \*"Warum gelingt es mir so leicht, mich jeden Tag ein bisschen mehr zu lieben?"
- \*"Warum macht es mir solche Freude, zu lernen meine Fähigkeiten zu entfalten.?"
- \*"Warum kann ich ganz einfach den Sinn und die Lernaufgaben in jeder Situation erkennen?"
- \*"Was kann ich heute konkret tun, um meinem Ziel ganz einfach ein Stück näher zu kommen?"
- \*"Wie gelingt es mir mühelos, die nächsten Schritte in meinem vorhaben zu gehen?"
- \*"Warum kann ich ganz einfach lernen meinen Schmerz Stück für Stück loszulassen, und aus dieser Situation gestärkt hervorzugehen?"
- \*...

Sei ruhig wirklich kreativ bei den Formulierungen, trotzdem behalte im Auge, dass die Fragen nicht zu komplex werden, denn komplexe Fragen = komplexe Antwort.

Mit ein bisschen Übung wirst du schnell den Unterschied bemerken und wie sich dein Geist anders ausrichtet und dir neue, konstruktive Lösungsvorschläge schickt. Dann brauchst du nur noch etwas Mut und Vertrauen, um den Vorschlägen auch nach zu gehen ;)

Es lohnt sich in jedem Fall einen Versuch zu starten.

Viel Erfolg und Freude beim Fragenstellen!

