

Sam Edring



**Verlag
Sam onAir**

Sam Edring

Erinnerungsfelsen

Soziales Umfeld, Kindheit, Schulzeit/ Jugend
Krieg, Verfolgung andere einschneidende Erlebnisse
Berufsleben, Ehe / Partnerschaft
Weiteres

Systemisches Arbeiten

1. Klärungen und Konkretisierungen Seite 22
2. Systemische Fragen
 1. Zirkuläre Fragen: Was würden Ihre Klienten dazu sagen?
 2. Skalierungsfragen: Auf einer Skala von 1 bis 10...
 3. Hypothetische Fragen: Was wäre wenn?
 4. Die Wunderfrage
 5. Paradoxe Fragen: Was können Sie tun um keine Klienten für sich zu gewinnen?
 6. Lösungsorientierte Fragen: Was muss passieren, damit?

Gesprächsleitfaden für Erinnerungsfelsen:

Soziales Umfeld

Welchen Beruf übte Ihr Vater aus?

Welche Eigenschaften mochten Sie an Ihrem Vater und welche nicht?

War Ihre Mutter berufstätig oder versorgte sie den Haushalt?

Welche Eigenschaften mochten Sie an Ihrer Mutter und welche nicht?

Haben Sie Brüder oder Schwestern?

Sind Ihre Geschwister älter oder jünger?

Wie war das Verhältnis zu den Geschwistern in der Jugend?

Haben Sie sich häufig gestritten?

Wie ist das Verhältnis heute?

Haben Sie Ihre Groß- oder Urgroßeltern bewusst erlebt?

In welcher Umgebung lebten Sie in Ihrer Jugend? Auf dem Land oder in der Stadt?

Lebten Sie in einem eigenen Haus oder zur Miete?

Hatten Sie Haus- oder Nutztiere?

Welche Lebensmittel hat Ihre Familie selbst produziert?

Welche Sprache oder welcher Dialekt wurde in Ihrem Elternhaus gesprochen?

Welche Aufgaben wurden Ihnen als Kind übertragen?

Welche Traditionen wurden von Ihrer Familie gepflegt?

Wie haben Sie Ihre Abende verbracht, als es noch kein Fernsehen gab?

Kindheit

Wurden Jungen und Mädchen unterschiedlich erzogen?

Genossen Sie eine strenge, eine religiöse oder eine liberale Erziehung?

Haben Sie Erinnerungen an Ihre Geburtsstadt (etwa bei Vertriebenen)?

Hatten Sie ein eigenes Kinderzimmer oder leben Sie mit anderen Geschwistern zusammen?

Waren Sie viel in der Natur oder lieber im Elternhaus?

Welche Streiche haben Sie Anderen gespielt?

Welche Charaktereigenschaften wurden Ihnen als Kind nachgesagt? Waren Sie schüchtern, wagemutig oder gar frech?

Hatten Sie einen Spitznamen? Wer gab Ihnen diesen Spitznamen?
Hatten Sie ein Kuscheltier oder eine Lieblingssuppe? Welchen Namen hatte es/sie?

Welche Spiele haben Sie mit anderen Kindern gespielt?

Haben Sie Erinnerungen an die Zeit in Jugendorganisationen (HJ, BDM, katholische Jugend, FDJ usw.)?

Welche Anekdoten und Familiengeschichten sind Ihnen in Erinnerung geblieben?

Welche Belohnungen gab es für gutes Benehmen oder gute Leistungen?

Wie wurden Sie bestraft (Schläge, Hausarrest oder ähnliches?)

Welche Sprichworte wurden in Ihrer Familie gerne verwendet?

Welche Lieder wurden in Ihrer Familie gerne gesungen?

Wie wurde Weihnachten, Ostern oder Sylvester gefeiert?

Wie haben Sie Ihre Freizeit oder Ferien verbracht?

Schulzeit / Jugend

Wie haben Sie Ihre Schulzeit empfunden?

Hatten Sie strenge Lehrer?

Wie waren Ihre Noten?

Welche Fächer mochten Sie? Welche nicht?

Hatten Sie einen Schwarm oder ein Idol?

Wann haben Sie Ihr Elternhaus verlassen?

Krieg, Verfolgung und andere einschneidende Erlebnisse

Haben Sie unter Verfolgung durch die Nazis gelitten?

Welche Erinnerungen haben Sie an den Krieg und den Bombenterror?

Welche Erinnerungen haben Sie an die Besetzung?

Wurden Sie zum Opfer von Gewalt durch die Truppen der Siegermächte?

Haben Sie im Krieg Angehörige verloren?

Wurden Sie vertrieben?

Haben Sie gefährliche Krankheiten oder Unfälle überstanden?

Gab es andere schreckliche Ereignisse in Ihrem Leben?

Berufsleben

Konnten Sie Ihren Beruf frei wählen?

Wie war Ihre Ausbildungszeit?

Waren Sie danach selbständig oder angestellt tätig?

Hatten Sie strenge Vorgesetzte?

Gab es schwierige Phasen der Berufstätigkeit?

Haben Sie Ihren Beruf später gewechselt?

Mussten Sie berufsbedingt häufiger umziehen?

Welche Bedeutung hatte die Berufstätigkeit für Sie? War es mehr als nur Gelderwerb?

Wie lange waren Sie berufstätig?

Haben Sie den Abschied aus dem Berufsleben bedauert?

Ehe / Partnerschaft?

Wer war Ihre erste große Liebe?

Haben Sie geheiratet?

Wo und wie haben Sie Ihren späteren Ehepartner kennen gelernt?

Wie war Ihre Lebenssituation, als Sie heirateten?

Welche Kosenamen haben Sie für einander verwendet?

Haben Sie Kinder?

Welche Werte wollten Sie Ihren Kindern vor allem vermitteln?

Haben Sie Erinnerungen an schwierige Erziehungsphasen?

Wie haben Sie das "Flüggeworden" der eigenen Kinder erlebt? Wie ist das aktuelle Verhältnis zu den Kindern?

Wie hat sich die Beziehung zu Ihrem Ehepartner im Laufe der Jahre verändert?

Gab es Scheidungen? Verstarb Ihr Ehepartner? Haben Sie erneut geheiratet?

Haben Sie ein besonderes Interesse für Politik?

In welchen Vereinen haben Sie sich engagiert?

Was haben Sie getan, um sich fit und gesund zu halten?

Haben Sie besonders enge Freundschaften geschlossen?

Haben Sie andere Länder besucht?

Haben Sie besonderes Interesse für Kultur, Musik, Theater?

Systemische Arbeit - Fragen!

1. Klärungen und Konkretisierungen

Umstände:

- wo/wer/wie genau zeigt sich das Problem, ist eine Situation?
- Wer würde es noch bemerken/wie genau?
- Warum gerade jetzt?

nach „inneren Hypothesen“, Annahmen und Erklärungsmustern fragen:

- Wie erklären Sie sich, dass ...?
- Warum, glauben Sie, ist die Belegschaft?

Ziele und Wünsche:

- Woran würden Sie Erfolg bemerken/Misserfolg?
- Woran werden Sie erkennen, dass Sie das Ziel erreicht haben?
- Was soll anders sein/vorliegen, wenn das Problem gelöst ist?
- Wer würde noch Erfolg bemerken/woran?
- Angenommen, das Problem wäre morgen gelöst - wer würde Das Bemerkend und wie?
- Wann wollen Sie Ihr Ziel erreichen?

- Von wem erwarten Sie was, um Ihr Ziel zu erreichen?
- Was soll ich jedenfalls tun/keinesfalls tun?

Eigenschaftszuschreibungen „verflüssigen“, nach Handlungen fragen:

- Woran merken Sie, dass ...(z.B. etwas mühsam ist)?
- Was müsste Mitarbeiter X tun, um „solidarisch“ zu sein?
- Wann genau tut/hat jemand, den Sie für erfahren halten?

Rangordnung, Skalieren, Spitzen:

- Hitparade: unter den Problemen nimmt dieses welchen Rang ein?
- Auf einer Skala von eins bis hundert: für wie hoch halten sie die Erfolgsaussichten?
- Wenn sie eine Einschätzung abgeben: wie viele % der Kollegen teilen dieses Ziel völlig, teilweise, nur wenig, gar nicht?
- Wer wäre am glücklichsten, wenn sich X durchsetzt?

3. Massstab verrücken

Kontext verändern:

- Wie ist es (die Situation von X,) wenn die Situation nicht ist?
- Schreckensbilder/ Wunschträume?
- Wie würde das Problem ausschauen, wennXY das Sagen hätte?

- Wie würde X die Situation beschreiben?
- Wenn es keine finanziellen Einschränkungen gäbe?

Bilder, Metaphern:

Wie kann man das Problem bildlich beschreiben?

- Angenommen, ihr wärt eine Mannschaft auf einem Schiff, wie würdet ihr die Situation beschreiben?
- Angenommen X (z.B. das Problem) befindet sich in einer Wüste, was braucht er zu seiner Rettung in der nächsten Oase.....
- Was würde ein Vogelschwarm sehen, was eine Ameise....
- Angenommen ich wäre der Prinz, was müsste ich tun um X wach zu küssen?

Zeit verändern:

- Angenommen ihr blickt in einem Jahr zurück, wie würdet ihr die heutige Situation beschreiben?

Täter-/Opfer-Zuschreibungen umkehren:

- Wie hat Ihre Mutter es geschafft, dass Sie sich gestresst fühlen?
- Was müssen Sie tun, damit sich besonders viele Kollegen in Ihre Arbeit einmischen und Ihnen erklären, was richtig und falsch ist?

- Wie schafft es X, dass Y jegliches Gespräch mit ihm verweigert?

Wirkung zur Absicht erklären:

- Wer hätte Nachteile, wenn es das Problem nicht mehr gibt?

- Worin liegt für Sie der positive Nutzen Ihres Problems?

- Was geht Ihnen verloren, wenn es das Problem nicht mehr gibt?

Wunderfrage:

- Wunderfrage: „Angenommen, das Problem ist morgen wie durch ein Wunder gelöst - woran würden Sie es bemerken, was wäre dann anders? Wer würde es noch merken, woran? Was könnte so ein Wunder ausgelöst haben?“

Paradoxe Fragen:

- Angenommen, das Problem ist morgen gelöst - wie könnte man das Problem wieder herstellen?

- Wie könnten Sie das Problem noch verschärfen?

- Wie könnten Sie die Lösung verhindern?

- Wie könnten Sie sich am besten daran hindern, Ihr Ziel zu erreichen?

- Wer hat Vorteile durch das Problem?

2. Perspektive erweitern / Frage nach Unterschieden

Intensität /Bedeutung:

- Welche Aspekte sind eher wichtig/eher unwichtig?
- wann ist das Problem stärker/schwächer? förderlich/hinderlich?
- Welcher Meinung sind eher mehr/eher weniger KollegInnen...?

Personen:

- Wer ist alles betroffen - wer ist nicht betroffen?
- Macht es einen Unterschied, ob X anwesend ist oder nicht?
- Wer wären die Verlierer, wenn das Problem gelöst wäre? Wer die Sieger?
- Wer kann zur Lösung beitragen/wer kann Lösungen verhindern?

Sichtweisen:

- wie zeigt sich das Problem?
- aus der Sicht eines Beteiligten?
- aus der Sicht eines Unbeteiligten?
- aus der Sicht anderer Beobachter, wo liegen die Unterschiede?

Zeit:

- Besteht das Problem schon lange? Seit wann genau?
- Wie war es vorher/nachher?
- gab/gibt es das/ähnliche Problem/e immer/oft/manchmal/nie?

- Wann ist es nicht da?

Norm/Ausnahmen:

- Wie ist es üblicherweise, wann ist es anders, gibt es

Ausnahmen?

- Wann genau war es anders, was vermuten Sie, war dafür entscheidend?

- In welchen Situationen zeigt sich das Problem besonders? Wie ist die Situation, wenn das Problem nicht auftritt?

- Wie kommt es dazu, wenn das Problem nicht da ist?

nach dem Gegenteil fragen, um das Bild zu schärfen:

- Du sagst; X sei so unsolidarisch. Wie würde sich X verhalten, wenn er solidarisch wäre?

Zirkuläres Fragen

Fragen im Dreieck ermöglichen eine Außenperspektive:

- Wie würde jemand Dritter die Situation beschreiben? Wie würde X das Problem beschreiben?

- Wer alles beobachtet das Problem? Wie beschreiben diese das Problem?

- Wie erklärt sich x, dass Y mit seiner Arbeitssituation

unzufrieden ist?

4. Konstruktive, lösungsorientierte Fragen

Angestrebter Zustand- Problem ist gelöst

- Sie sagen, dass Sie sich im Team nicht mehr wohl fühlen - Was konkret müsste anders sein, damit Sie sich im Team wohl fühlen?

- Wie soll so eine Situation künftig aussehen?"

- Wie wäre es, wenn das Problem gelöst wäre, was wäre anders?

- Wer würde es zuerst merken? Und woran?

- Wer würde sich am meisten darüber freuen?

- Was würde dadurch für wen leichter?

Energie und Ideen für neue kreativ Lösungs - Szenarien mobilisieren:

- Was würde passieren, wenn Sie plötzlich - trotz des wenig offenen Klimas, wichtige Informationen offen legen würden?

- Was würde passieren, wenn Sie X, den Sie als nachlässig beschreiben, loben würden?

Ressourcen

- Was wurde bereits unternommen, um das Problem zu lösen?

- Wo kommt Energie für Lösungen her?
 - Worauf können Sie sich stützen?
 - Was hat bisher genützt? Wie wurde ein ähnliches Problem erfolgreich bewältigt? Was ist Ihnen dabei besonders gut gelungen?
 - Was hat den Erfolg bisheriger Lösungen ausgemacht?
 - Welche Möglichkeiten sind noch nicht ausgeschöpft?
 - Wo könnten wir wie Unterstützung gewinnen?
 - Wer könnte am meisten zu einer Lösung beitragen und wie könnten Sie das erreichen..?
 - Wer hätte einen Vorteil von dieser Lösung/welchen?
- Positive Sichtweise:
- Was gibt es Positives, Erfreuliches an der Situation?
 - Wofür könnte die Situation von Vorteil sein?
 - Welche positiven Wirkungen hätte das auf andere?

Systemische Fragen

1. Zirkuläre Fragen: Was würden Ihre Klienten dazu sagen?
2. Skalierungsfragen: Auf einer Skala von 1 bis 10...
3. Hypothetische Fragen: Was wäre wenn?
4. Die Wunderfrage von de Shazer
5. Paradoxe Fragen: Was können Sie tun um keine Klienten für sich zu gewinnen?
6. Lösungsorientierte Fragen / Ressourcenorientierte Fragen: Was muss passieren, damit die Arbeit mit Ihren Klienten noch erfolgreicher wird?
7. Zusammenfassung: Systemische Fragen und Ihre Anwendung in Coaching, Beratung und Therapie

1. Zirkuläres Fragen (auch: Triadische Fragen)

Wie fühlt sich wohl Ihre Mutter, wenn Sie sich ständig mit Ihrer Schwester streiten?

Wie würde Ihr Vater reagieren, wenn er sieht, dass Sie Ihre Mutter zum weinen bringen?

Wie fühlt sich Ihr Sohn, wenn Sie Ihrer Tochter ständig dabei helfen?

Wie fühlt sich wohl Ihre Frau, wenn Sie Ihre Kinder anschreien?

Wie würde Ihre Partnerin diese Frage beantworten?

Was glauben Sie, welche Erwartungen Ihr Partner in dieser Beziehung an sie hat?

Wie sieht dieses Verhalten wohl aus der Perspektive Ihrer Ehefrau aus?

Warum hat Ihr Freund in dieser Situation so reagiert und nicht wie Sie es erwartet hätten?

Wie wirken diese Diskussionen vermutlich auf Ihre Kinder?

Wie würde Ihre Partnerin wohl auf diese Veränderung reagieren?

Business Situationen:

Was denken Sie, wie sich Ihre Kollegin in dieser Situation fühlt?

Wie würde Ihr Kollege diese Situation einschätzen?

Wie würde Ihr Kunde auf die Ankündigung einer Preiserhöhung reagieren?

Wie würde Ihr Chef auf diese Veränderungen reagieren?

Was würden Ihre Kolleginnen sagen, wenn Sie sich in dieser Situation anders positionieren?

Wie würde Ihre Vorgesetzte mit dieser Situation umgehen?

Was würde Ihr Geschäftspartner sagen, wenn Sie ihm diese Veränderung vorschlagen?

Wer leistet aus Sicht Ihrer Chefin bessere Arbeit ? Sie oder Ihr Kollege?

Wenn Sie Ihren Vorgesetzten fragen, welche Atmosphäre im Team herrscht.

Was würde er antworten?

Der revolutionäre Wirkfaktor für Ihr Coaching. Erfahren Sie hier

den Weg zu mehr Folgeaufträgen, Empfehlungen & Klienten.

2. Skalierungsfragen:

Auf einer Skala von 1 bis 10...

Eine Skalierungsfrage wird in der systemischen Therapie, dem Coaching und der Beratung eingesetzt, um Dinge zu erfahren, die in der Realität objektiv nicht, oder nur schwer messbar sind. Es können damit also subjektive Empfindungen wie Zufriedenheit, Motivation, Wahrnehmungen, Eindrücke, Gefühle und Fortschritte besprochen und vor allem auch verglichen werden.

In der Regel wird von einer Skala von 0 bis 10 gesprochen, wobei 0 für die schwächste und 10 für die stärkste Ausprägung steht.

Ihre Klientin kann bei dieser Frage einen Wert benennen, ohne genau definieren zu müssen, was dieser Wert konkret bedeutet.

Was sind die Vorteile der Skalierungsfrage?

Veränderungen, Unterschiede & Fortschritte können erkannt und konkretisiert werden

Eine differenzierte Selbstbeobachtung kann beim Klienten angeregt werden

Coach oder Therapeut gewinnen Erkenntnisse über Gefühle & Empfindungen, ohne dass der Klient diese ausformulieren oder klar definieren muss

Skalierungsfragen Skalierungsfragen können ein guter Einstieg in

ein Thema sein, um es in der Folge tiefergehend zu bearbeiten.

Ein Beispiel:

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie erfolgreich war die Umsetzung der Veränderungen seit der letzten Sitzung?

Mit der darauffolgenden Antwort kann nun näher darauf eingegangen werden, wieso „nur“ eine 5 und was es gebraucht hätte, damit es eine 7 wird. Ein passendes vom Psychotherapie Forscher Paul Lambert entwickeltes Tool ist in CleverMemo integriert und direkt einsetzbar.

Skalierungsfragen Beispiele:

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie motiviert fühlen Sie sich?

Wie beurteilen Sie das angesprochene Problem auf einer Skala von 1 bis 10?

Wie bewerten Sie Ihr momentanes Verhältnis auf einer Skala von 1 bis 10?

Wie schätzen Sie die Zufriedenheit in Ihrer neuen Position auf einer Skala von 1 bis 10 ein?

Wie würden Sie Ihre eigene Leistung auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten?

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie gestresst sind Sie während einer Präsentation?

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie glücklich sind Sie mit dieser Entscheidung?

Wie ordnen Sie die Schwierigkeit dieses Problems im Vergleich zu dem bereits gelösten ein?

Was hat sich geändert, dass Sie seit dem letzten mal eine Verbesserung von 5 auf 7 erreicht haben?

Wie ist es Ihnen gelungen auf eine 6 zu kommen?

Was müsste passieren, damit Sie sich von einer 6 auf eine 8 steigern?

Wie konnte es Ihrer Meinung nach zu einer Verringerung von 6 auf 4 kommen?

3. Hypothetische Fragen: Was wäre, wenn?

Hypothetische Fragen

Hypothetische Fragen zielen meist auf die Zukunft ab und geben dem Klienten die Möglichkeit neue Blickwinkel und Lösungsansätze in Gedanken durchzuspielen.

Hier geht es weniger darum ein Problem konkret zu lösen, als die Durchführbarkeit von neuen Wegen, Lösungen und Wunschvorstellungen zu evaluieren. Der Klient beschreibt - und

erlebt somit - mögliche Szenarien, um sein Problem zu lösen, oder die gewünschte Veränderung herbeizuführen. Die Kreativität und Eigeninitiative des Coachees wird angeregt.

Oft wird dem Klienten hierbei schnell klar, ob dieser Weg erstrebenswert, oder überhaupt realistisch umsetzbar ist. Klienten können hierbei oftmals die Folgen einer Umsetzung der Lösung oder Veränderung für sich und auch das eigene Umfeld abschätzen.

Eine Unterkategorie der hypothetischen Fragen sind die Verschlimmerungsfragen.

Diese sind eher provozierend und in festgefahrenen Situationen hilfreich. Sie zielen darauf ab, den Klienten dazu zu bringen, sich vorzustellen, wie die für ihn sowieso schon schwierige Situation sich noch weiter verschlechtern kann.

Was müssen Sie tun, um Ihr Problem zu behalten, oder die Lage sogar noch zu verschlimmern?

Sie als Coach oder Therapeutin haben so die Möglichkeit herauszufinden, welche Bedingungen für die Lösung des Problems unverzichtbar sind.

Die Vorteile von hypothetischen Fragen:

Die Kreativität beim Klienten wird durch die Suche nach potentiellen Lösungen angeregt

Der Coach oder Therapeut kann aus den Antworten gemeinsam mit dem Klienten die nächsten Schritte im Prozess erörtern

Hypothetische Fragen Beispiele:

Wie würden Sie die Herausforderung angehen, wenn Geld keine Rolle spielt?

Was müssten Sie tun, wenn Sie noch mehr davon erreichen möchten?

Wie sieht der Idealzustand aus?

Was würden Sie tun, wenn Sie ganz allein eine Entscheidung herbeiführen könnten?

Wie würden Sie an die Aufgabe herangehen, wenn Zeit kein Faktor ist?

Wie würde eine Woche in diesem Beruf Ihrer Meinung nach aussehen?

Wie würde Ihre Partnerin reagieren, wenn Sie diesen Plan umsetzen?

Was wäre, wenn Sie sich auf einmal nicht mehr über Ihre Kollegin aufregen würden?

Wie würden Sie reagieren, wenn Sie jemand in diesem Fall um Hilfe bittet?

Wie würde Ihr Traumberuf aussehen?

Wenn sich das Problem in den nächsten 6 Monaten nicht auflöst, welche Folgen hätte das?

Bonus: Sichern Sie sich hier kostenlos 7 Arbeitsblätter mit Übungen, Tools und vielen systemischen Beispielfragen, um Feedback aus dem Alltag Ihres Klienten zu bekommen.

4. Die berühmte Wunderfrage - Ein muss in Ihrem Werkzeugkasten

Wunderfrage

Die Wunderfrage ist eine Unterkategorie der oben beschriebenen hypothetischen Frage. Sie gehört zum hilfreichen Werkzeugkoffer von Fragen, die der amerikanische Psychotherapeut Steve de Shazer entwickelt hat. Er geht davon aus, dass es hilfreicher ist sich auf Ziele, Wünsche, Ressourcen und Lösungen zu konzentrieren, anstatt auf die Ursachen der Probleme.

Die Wunderfrage lässt Ihren Klienten über mögliche Problemlösungen fantasieren. Sie ist besonders in verfahrenen und „aussichtslosen“ Situationen hilfreich. Das Ziel ist es, den Klienten dazu zu bringen, sich den bestmöglichen Zustand vorzustellen. Die

Wunderfrage hilft dabei, neue Motivation und positive Gedanken zu fassen.

Eine mögliche Beispiel-Einleitung zur Wunderfrage in Coaching oder Therapie könnte lauten:

Ich habe eine etwas ungewöhnliche Frage, bei der Ihre Vorstellungskraft benötigt wird. Stellen Sie sich vor Sie verlassen unsere gemeinsame Sitzung und gehen nach Hause. Dort schauen Sie ein wenig fern, lesen ein gutes Buch und verbringen einen ganz gewöhnlichen Abend bevor Sie ins Bett gehen. Während Sie schlafen geschieht ein Wunder... All die Sorgen, Probleme und Schwierigkeiten haben sich am nächsten Morgen in Luft aufgelöst... (Nun können Sie eine Folge von 3 bis 4 Fragen stellen, die den Klienten die Situation beschreiben lassen in der das Problem gelöst oder das Ziel erreicht ist). Woran merkt er es? Wie fühlt es sich an? Was ändert sich dadurch in seinem Leben?

Wunderfrage: Beispiel im Coaching und der systemischen Beratung:
Was wäre, wenn das Problem von heute auf morgen einfach verschwunden wäre?

Wie stellen Sie sich den darauffolgenden Tag vor, ganz ohne das Problem?

Woran würden Sie als erstes merken, dass das Problem nicht mehr

vorhanden ist?

Wie würde sich das Verhältnis zu Ihrer Partnerin / Kollegin / Chefin ändern?

Was würde sich ändern, wenn Sie morgen früh aufwachen und Sie ihr Ziel erreicht haben?

5. Paradoxe Fragen: Was können Sie tun, um keine Klienten für sich zu gewinnen ?

Paradoxe Fragen Paradox heißt widersprüchlich.

Paradoxe Fragen im Coaching und der Therapie zielen darauf ab, den Klienten mit einer Verstärkung seines eigentlichen Problems zu verblüffen.

Die vom Klienten als schwierig empfundene Situation wird auf diese Weise überzeichnet. So können häufig neue Ideen und Lösungsansätze generiert werden.

Je nach Situation ist es hilfreich, paradoxe Fragen vorher anzukündigen, da sie Ihre Klienten oftmals genau mit dem gegenteiligen Szenario konfrontieren, welches sie eigentlich erwarten würden. Dadurch können Sie zu Beginn für Irritation sorgen.

Der Klient wird gefragt, wie er beispielsweise ein bestimmtes Projekt vollkommen zum scheitern bringen könnte. Diese Fragetechnik eignet sich besonders in festgefahrenen und aus Klientensicht aussichtslosen Situationen. Der Klient wird gereizt, sich vorzustellen und zu beschreiben, sein Problem endgültig eskaliert, wodurch oft wertvolle (Gegen-) Reaktionen entstehen.

Neben paradoxen Fragen, gibt es auch ähnlich gelagerte Aufgaben, in denen Sie den Klienten dazu auffordern, sich bewusst zehn Minuten am Tag so richtig über seinen Chef zu ärgern. Aber eben nur diese zehn Minuten. Der Klient wird also dazu angehalten, sich seine Problemsituation in Gedanken bewusst zu durchleben.

Durch diese Aufgaben können sich festgefahrene Verhaltensmuster auflösen und der Weg für neue freigemacht werden.

Paradoxe Fragen Beispiele:

Was müssten Sie tun, damit Sie endgültig einen Burnout erleiden?

Was müsste passieren, damit Ihr Chef sie feuert?

- Was müsste passieren, dass sich Ihre Partnerin von Ihnen trennt?
Was müsste passieren, damit Sie sich endgültig von Ihrem Partner trennen?
Wodurch könnten Sie das Projekt endgültig zum Scheitern bringen?
Wie könnten Sie es erreichen noch schlechter zu schlafen?
Wie könnten Sie es schaffen sich noch öfter mit Ihren Kindern zu streiten?
Wie schaffen Sie es noch weniger motiviert zur Arbeit zu gehen?
Was müsste passieren, damit Sie sich noch mehr über Ihre Kollegen ärgern?
Wie ließe sich das Problem weiter verschlimmern?

Ihr virtueller Assistent für Coaching & Beratung So gelingt Ihren Klienten der Transfer in den Alltag nachhaltig

6. Lösungsorientierte Fragen / Ressourcenorientierte Fragen: Was muss passieren, damit die Arbeit mit Ihren Klienten noch erfolgreicher wird?

Lösungsorientierte Fragen Im Gegensatz zu paradoxen Fragen liegt

bei lösungsorientierten Fragen der Fokus ganz klar auf den vorhandenen Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten für das jeweilige Problem. Diese Fragenart gibt Ihnen die Möglichkeit, das Gespräch mit Ihren Klienten auf positive Weise zu gestalten.

Lösungsorientierte Fragen können dazu dienen herauszufinden, welche Strategien und Möglichkeiten bereits ausprobiert wurden und welche Fähigkeiten und Chancen noch im Verborgenen liegen.

Steve de Shazer hat seine lösungsorientierten Interventionen mit einem Dietrich verglichen.

Dieser kann als Lösungsschlüssel bei verschiedenen Schlössern (Problemen, Veränderungsprozessen) dienen. Problemdiagnosen stabilisieren Probleme. Lösungen sind losgelöst von den jeweiligen Problemen (siehe auch de Shazer & Dolan 2008). Eine spezielle Form der lösungsorientierten Frage ist die bereits vorher erwähnte Wunderfrage.

Vorteile von lösungsorientierten Fragen & ressourcenorientierten Fragen:

Das Gespräch wird in einem positiven Kontext geführt

Der Klient konzentriert sich auf Möglichkeiten, bereits vorhandene Ressourcen und hilfreiche Menschen in seinem Umfeld

Beispiele für lösungsorientierte Fragen & ressourcenorientierte Fragen:

Wann läuft es gut und Sie haben diese Sorgen & Probleme nicht?

Was ist dann anders, als wenn es schlecht läuft?

Wie vermeiden Sie das das Problem in dieser guten Phase auftritt?

Was ist notwendig, damit ein reibungsloser Ablauf sichergestellt ist?

Was muss passieren, damit diese gute Phase häufiger vorherrscht?

Wer könnte Ihnen dabei helfen?

Welche Ihrer Fähigkeiten sind hier besonders wertvoll?

Welche ähnlichen Herausforderung haben Sie in der Vergangenheit bereits bewältigt? Und wie?

Woran liegt es, dass die Situation nicht noch schlimmer ist?

Systemische-Fragen-Tools-min

Zusammenfassung: Systemische Fragen und Ihre Anwendung in Coaching, Beratung und (systemischer) Therapie

Systemische Fragen Sie haben einen Überblick über die 6 wichtigsten systemischen Fragetechniken erhalten. Eine intuitive, variable und zielgerichtete Fragetechnik ist das Basis-Werkzeug eines jeden Coachs und Therapeuten.

Einige systemische Fragen, wie zum Beispiel paradoxe Fragen bergen das Potential, für den Klienten irritierend zu sein, weshalb Sie dosiert und lediglich als Ergänzung im Dialog eingesetzt werden sollten.

Um zu starke Irritation zu vermeiden, ist es ratsam bereits eine gemeinsame Vertrauensbasis zu haben und die Klienten gegebenenfalls über eine zu Beginn ungewöhnlich anmutende Frage zu informieren.

Um systemische Fragen optimal zu integrieren, empfiehlt es sich diese auch außerhalb der Live-Sitzungen im Alltagsgeschehen des Klienten einzusetzen. Dazu bieten insbesondere onlinebasierte Beratungstools wie CleverMemo, die perfekten Rahmenbedingungen. Es bietet die Möglichkeit, die Antworten als unverfälschtes Feedback aus dem Alltag des Klienten, in Ihre Interventionen zu integrieren und somit den Prozess systemisch und ganzheitlich den individuellen Bedürfnissen des Klienten anzupassen und zu optimieren.

Gerade bei Fragen, in denen ausführlich über mögliche Lösungen

und Ideen kreativ nachgedacht werden soll, ist der Dialog im virtuellen Raum hilfreich.

Ihre Klienten spüren nicht den „Druck“ die Frage jetzt sofort im Live-Gespräch mit Ihnen beantworten zu müssen. Sie haben zu Hause, an einem Ort an dem Sie sich wohl und geborgen fühlen, jede Zeit der Welt sich mit der Frage auseinander zu setzen.

Auch die Stimmung in der sich Klienten befinden spielt eine wesentliche Rolle. Oftmals zielen systemische Fragen darauf ab, kreative Lösungen & Ideen zu finden. Deshalb ist die jeweilige Laune und Stimmung des Klienten bei der Beantwortung ein wichtiger Faktor.

Vielen Menschen fällt es zudem leichter, die eigenen Gedanken und Ideen frei zu entfalten und sich zu öffnen, wenn Sie nicht im direkten Dialog mit einer anderen Person stehen.

Darüber hinaus bringt die schriftliche Formulierung der Antworten noch einmal eine intensivere Auseinandersetzung und Reflexion mit dem jeweiligen Thema. Bei der Schriftlichkeit entstehen Bilder und Emotionen, was zudem zu einer bewussteren Auseinandersetzung und besseren Verankerung führt. Ihre Klienten können sich für Beantwortung so viel Zeit nehmen, wie Sie

benötigen und in Ruhe über die Antworten nachdenken. Dieser asynchrone Austausch birgt für Sie als Coach / BeraterIn ebenfalls den Vorteil, dass Sie sich für eine Reaktionszeit nehmen können und wenn nötig sogar noch den zusätzlichen Rat einer Kollegin einholen können (Intervision / Supervision).

Die hier beschriebene Mischung aus Live oder Online Coaching / Therapie wird Blended Coaching genannt und kann als die modernste Form der Intervention betrachtet werden, da sowohl die Intensität, als auch die Qualität des Prozesses deutlich steigt. Der Prozess kann auch gutem Gewissen als ganzheitlich bezeichnet werden, da er das (systemische) Umfeld und die dort entstehenden Eindrücke und Gefühle, ohne Umwege mit einbezieht.

Durch diese Ergänzung Ihrer Präsenz-Begegnungen um eine online Begleitung in Coaching, Beratung und Therapie wird Ihr Angebot um eine zeitgemäße und ganzheitliche Komponente erweitert.

Die schriftliche Auseinandersetzung mit den systemischen Fragen sorgt für neue Ideen, fördert die Selbstreflexion und regt einen inneren Dialog bei Ihren Klienten an. In CleverMemo sind einige Tools integriert, die auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren und die Sie sofort in Ihr Coaching integrieren können. Auch das Führen eines Coaching- und Therapietagebuchs ist so einfach möglich.

270 Fragen über alles:

Auf was für Veränderung hoffst du in der Zukunft?

Auf welche Sache an dir bist du richtig stolz?

Auf welcher Website verbringst du am meisten Zeit online?

Bei welchem Film fängst du an laut zu lachen, auch wenn du ihn alleine guckst?

Bist du eher ein Morgen- oder Abendmensch?

Bist du ein Gefühls- oder ein Kopfmensch?

Bist du öfter zufrieden oder unzufrieden?

Bist du spirituell angehaucht?

Denkst du viel über die Vergangenheit nach?

Denkst du, dass es Leben in anderen Galaxien gibt?

Die wahre Liebe oder ein Sechser im Lotto?

Du wirst auf eine einsame Insel verbannt und darfst nur einen Gegenstand mitnehmen. Welcher wäre das?

Ein edles Essen in einem 5 Sterne Hotel oder ein Döner beim

Imbiss?

Einen tollen Partner oder viel Geld haben?

Erscheinst du normalerweise eher zu früh oder zu spät?

Es gibt zwei Arten von Menschen auf der Welt. Was sind diese zwei Arten?

Es ist eine Woche lang Stromausfall und dein Handy hat auch keinen Akku mehr. Was würdest du diese Woche tun?

Findest du es leichter jemanden zu lieben oder zu hassen?

Für welche Dinge hast du dich schon als Kind begeistert und hast dir diese Begeisterung bis heute beibehalten?

Für welche Eigenschaften an dir hast du am öftesten Komplimente bekommen?

Für welche Sache kannst du dich so begeistern, dass du Essen und Trinken vergisst?

Für welches Ereignis deines Lebens bist du am dankbarsten?

Gab es ein Ereignis, das deine Weltanschauung verändert hat?

Gibst du dein Geld lieber für materielle Dinge oder für Erlebnisse aus?

Gibst du Geld lieber sofort aus oder sparst du es lieber?

Gibt es Dinge bei denen du dich unsicher fühlst?

Gibt es ein Leben nach dem Tod?

Gibt es ein Video, das dich immer zum Lachen bringt, egal wie oft du es guckst?

Gibt es eine Erfahrung, die dein Leben nachhaltig verändert hat?

Gibt es eine Sache an dir, die nicht normal ist?

Gibt es etwas, dass du unbedingt noch erleben willst?

Gibt es etwas, wovon du schon lange träumst, dich aber noch nicht getraut hast, es zu tun?

Gibt es irgendwelche Filme oder Songs die du heimlich liebst und dich dafür schämst?

Gibt es Menschen, die dich nicht mögen und wenn ja, weshalb?

Gibt es Situationen in denen du dich schüchtern und unsicher fühlst?

Glaubst du an Gott und wie stellst du ihn dir vor?

Glaubst du an Schicksal?

Glaubst du an Seelenverwandtschaft?

Glaubst du an Zufall und Glück?

Glaubst du, dass das Leben früher besser war oder jetzt besser ist?

Glaubst du, dass es wichtig ist etwas Künstlerisches zu lernen?

Glaubst du, dass Kinder, die heute geboren werden, ein besseres oder ein schlechteres Leben als ihre Eltern haben werden?

Hast du als Kind mal etwas geklaut?

Hast du ein Musikinstrument spielen gelernt?

Hast du noch viel Kontakt zu deinen Eltern?

Hast du schlechte Angewohnheiten?

Hast du schon einmal (dein Hobby einfügen)?

Hast du schon einmal Drogen ausprobiert?

Hast du schonmal Tinder oder so Online-Dating ausprobiert?

Hast du vor eines Tages Kinder zu kriegen?

Hast du Wurzeln aus fremden Ländern?

Hast hältst du von Adoption?

Hast oder hattest du mal Haustiere?

Hattest du eine schöne Kindheit?

Hättest du lieber mehr Selbstdisziplin oder würdest du lieber besser locker lassen können?

Hattest du schon mal einen Filmriss vom trinken, so dass du dich an nichts mehr erinnern kannst?

Hattest du schon mal einen komplett anderen Look?

Hattest du schonmal eine Fernbeziehung und glaubst du, dass das funktionieren kann?

Hattest du schonmal Stress mit der Polizei?

In welchem Land willst du später auf gar keinen Fall leben?

In welcher Fantasiewelt würdest du am liebsten einen Tag verbringen?

In welcher Situation in deinem Leben hast du so richtig Glück gehabt?

In welches Smartphone- oder Computerspiel hast du am meisten Zeit investiert?

In wen warst du das erste Mal verliebt?

Isst du Essen, dessen Haltbarkeitsdatum schon abgelaufen ist, wenn es noch gut riecht und aussieht?

Ist es in Ordnung etwas Falsches zu tun, wenn es nie jemand herausfinden wird?

Kaffee oder Tee?

Kannst du das beste Konzert oder Festival beschreiben, das du erlebt hast?

Kannst du dir vorstellen eines Tages im Ausland zu leben?

Kannst du dir vorstellen mal einen Fallschirmsprung zu machen?

Könntest du dir ein Leben ohne Internet vorstellen?

Lieber im Club feiern gehen oder Netflix zu Hause auf der Couch?

Lieber Wildcampen oder Luxushotel?

Was fällt dir ein bei Meer oder Berge?

Mit welchen drei Worten würdest du dich beschreiben?

Mit welcher Person aus deinem Leben hättest du gerne mal wieder Kontakt?

Möchtest du auch spontan immer eine spannende Frage auf den Lippen haben und geschickter im Umgang mit fremden Menschen werden?

Sprichst du irgendwelche Dialekte?

Über welches Geschenk hast du dich in deinem Leben am meisten gefreut?

Über welches Kompliment in deinem Leben hast du dich am meisten gefreut?

Über welches Thema könntest du eine 30-minütige Präsentation halten, ohne jede Vorbereitung?

Verstellst du dich manchmal, um auf andere Personen einen guten Eindruck zu machen?

Von welchem Fabelwesen würdest du dir am meisten wünschen, dass es wirklich existiert?

Wann bist du das letzte Mal auf einen Baum geklettert?

Wann hast du das letzte bemerkt, dass sich deine Meinung zu einem Thema so richtig geändert hat?

Wann hast du das letzte mal in Gegenwart einer anderen Person

geweint?

Wann hast du dich das letzte Mal richtig blamiert?

Wann hast du es das letzte Mal sofort bereut, als du etwas gesagt hast?

Wann hast du Fahrradfahren gelernt?

Wann und mit welcher Person hattest du deinen größten Streit?

Wie ist es ausgegangen?

Wärst du eher nur halb so groß oder doppelt so schwer?

Wärst du lieber weniger attraktiv und steinreich oder extrem gutaussehend, aber dafür arm?

Warum ist deine letzte Beziehung in die Brüche gegangen?

Was bringt dich immer zum Lachen?

Was darf in deinem Kühlschrank niemals fehlen?

Was denkst du ist der Schlüssel, um glücklich zu sein?

Was findest du persönlich, ist der größte Vorteil an einer Beziehung?

Was findest du sind Vorteile am Winter im Vergleich zum Sommer?

Was für ein Tier war dein Lieblingskuscheltier?

Was für ein Verhältnis hast du zu deinen Großeltern?

Was für eine Rolle hast du in deinem Freundeskreis?

Was für Essgewohnheiten hast du, die andere Menschen abstoßen würden?

Was für Gedanken können dir manchmal den Schlaf rauben?

Was für Regeln für dich selbst hast du, die du niemals brechen würdest?

Was gab es für Momente, in denen du richtig spontan gewesen bist?

Was gab es für Situationen in denen du dich völlig geirrt hast?

Was glaubst du, haben wir gemeinsam?

Was hältst du von Improvisationstheater?

Was hat dich zuletzt emotional sehr berührt?

Was ist das Beste am Familienleben?

Was ist das Beste an deinem Beruf?

Was ist das Gegenteil von einem Koala?

Was ist das lustigste deutsche Wort?

Was ist das Lustigste, das du beim Feiern erlebt hast?

Was ist das Peinlichste, das dir je passiert ist?

Was ist das spannendste Gebäude, in dem du jemals warst?

Was ist dein absoluter Traumjob?

Was ist dein Lieblingszitat aus einem Film?

Was ist dein Lieblingszitat?

Was ist deine beste Fähigkeit?

Was ist deine größte Fantasie?

Was ist deine größte Unsicherheit?

Was ist deine Lieblingsbeschäftigung an Wochenenden?

Was ist deiner Meinung nach das Beste daran älter zu werden?

Was ist deiner Meinung nach, der Schlüssel zu einer guten Erziehung?

Was ist der lustigste Pornotitel, den du kennst?

Was ist der lustigste Witz, den du kennst?

Was ist der seltsamste Ort, an dem du jemals warst?

Was ist der wertvollste Gegenstand den du mal verloren oder kaputt gemacht hast?

Was ist der wertvollste Gegenstand, die du jemals draußen auf der Straße gefunden hast?

Was ist die erste Erinnerung, die du hast?

Was ist die großartigste wahre Geschichte, die du gehört hast?

Was ist die illegalste Sache, die du in deinem Leben getan hast?

Was ist die schönste Erinnerung an deine Eltern?

Was ist die schönste Erinnerung an deine Familie?

Was ist dir lieber?

Was ist dir wichtiger, ehrlich zu sein oder nett zu sein?

Was ist dir wichtiger?

Was ist eine Sache die du ausprobiert hast und nie mehr wieder machen willst?

Was ist eine Sache von der alle Leute begeistert scheinen und du kannst einfach nicht nachvollziehen wieso?

Was ist eine Sache, die einem keiner beibringt und die man unbedingt in der Schule lernen sollte?

Was ist eine Sache, mit der du dich gerne richtig gut auskennen würdest?

Was ist wichtiger: gesund oder lecker?

Was ist wichtiger: Theorie oder Praxis?

Was machst du als erstes nach dem Aufstehen?

Was machst du normalerweise an Silvester?

Was machst du, wenn dir langweilig ist?

Was macht ein Genie aus?

Was macht eine gute Partnerschaft aus?

Was magst du an anderen Menschen?

Was magst du an der Stadt, in der du lebst, am meisten?

Was sind Eigenschaften an dir, die andere Leute als verrückt beschreiben würden?

Was stört dich an anderen Menschen schnell mal?

Was treibt dich an im Leben?

Was versuchst du vor anderen Menschen zu verbergen?

Was verwirrt dich am anderen Geschlecht am meisten?

Was verwundert dich häufig bei anderen Leuten?

Was war das gefährlichste Erlebnis deines Lebens?

Was war das größte Erfolgserlebnis, das du bisher hattest?

Was war das Lustigste, das du jemals in der Schule erlebt hast?

Was war das romantischste Erlebnis, das du jemals hattest?

Was war das schärfste Essen, das du jemals gegessen hast?

Was war das schlimmste Date, das du je hattest?

Was war das verrückteste Gespräch, das du als Unbeteiligter mitbekommen hast?

Was war das Verrückteste, das du je erlebt hast?

Was war dein schönstes Geburtstagsgeschenk, das du als Kind bekommen hast?

Was war dein schönstes Urlaubserlebnis?

Was war der größte Fehler, den du jemals gemacht hast?

Was war der größte Mist, den du als Jugendlicher gebaut hast?

Was war der lustigste Moment, der dir diese Woche passiert ist?

Was war die härteste Arbeit, die du je gemacht hast?

- Was war die kälteste Situation, die du jemals erlebt hast?
- Was war die spannendste Doku, die du gesehen hast?
- Was wäre dein größter Albtraum-Beruf?
- Was wäre eine Sache, die du mir beibringen könntest?
- Was würde mich an dir überraschen?
- Was würdest du an deinem Körper gerne verändern?
- Was würdest du in der Welt gerne verändern?
- Was würdest du tun, wenn du noch einen Monat zu leben hättest?
- Was würdest du wählen?
- Welche 3 Dinge sind dir aktuell am wichtigsten im Leben?
- Welche aktuell lebende Person würdest du am liebsten treffen?
- Welche Art von Musik kannst du überhaupt nicht leiden?
- Welche Aufgabe im Leben würdest du gerne abgeben?
- Welche Geschichte aus deiner Jugend wirst du deinen Kindern und Enkeln am häufigsten erzählen?
- Welche ist die traurigste Filmszene für dich?
- Welche Jahreszeit gefällt dir am besten. Und wieso?
- Welche Lüge nutzt du am häufigsten?
- Welche Orte in dieser Stadt gefallen dir besonders gut?
- Welche persönliche Frage würdest du mir gerne stellen?
- Welche Persönlichkeitseigenschaft schätzt du besonders bei anderen Menschen?
- Welche Sache fällt dir an anderen Menschen als erstes auf?
- Welche Sache, die du in deinem Leben getan hast, würdest du am liebsten rückgängig machen?
- Welche schlechte Angewohnheit würdest du gerne loswerden?

Welche Schwächen hast du?

Welche Serie hast du zuletzt einen ganzen Tag lang durchgeguckt?

Welche Songs machen dich nostalgisch und ziehen dich sofort in die Vergangenheit zurück?

Welche Sprache würdest du gerne fließend sprechen können?

Welche war die größte und bedeutendste Entscheidung, die du mal treffen musstest?

Welche weitere Sprache würdest du gerne sprechen und warum gerade diese?

Welche Ziele willst du im nächsten Jahr erreichen?

Welchen Beruf würdest du ausüben, wenn Geld keine Rolle spielen würde?

Welchen Fantasy Charakter hättest du gerne als Mitbewohner in deiner WG?

Welchen Sport treibst du am liebsten?

Welchen Traum wirst du dir, deiner Meinung nach, nie erfüllen können?

Welchen Wochentag magst du am liebsten?

Welcher deiner Freunde hat dich am meisten geprägt?

Welcher deiner Geburtstage ist dir am stärksten in Erinnerung geblieben? Und wieso?

Welcher der Lehrer an deiner Schule hat dich am meisten beeinflusst und wieso?

Welcher Feiertag des Jahres ist dir am liebsten? Und wieso?

Welcher Film oder welches Buch beschreibt dein Leben am besten?

Welches gefährliche Tier hättest du gerne als Haustier, wenn es die Größe einer Katze hätte?

Welches Haustier hättest du am liebsten?

Welches ist das beste Buch, das du gelesen hast?

Welches ist dein Lieblingslied und was bedeutet es dir?

Welches ist der schlechteste Film, den du jemals gesehen hast?

Welches Land steht ganz oben auf deiner Reise-Liste?

Wenn alle Jobs gleich bezahlt werden würden, welchen Beruf würdest du dann wählen?

Wenn alle Tiere reden könnten, welches Tier, denkst du, wäre am nervigsten?

Wenn dein Haus in Flammen stehen würde und du nur einen Gegenstand retten könntest, welcher wäre das?

Wenn dein Leben ein Buch wäre, welchen Titel würde es haben?

Wenn du deinen Namen verändern müsstest, welchen neuen Namen würdest du dann wählen?

Wenn du dich selbst für 30 Sekunden anrufen könntest, zu jedem Zeitpunkt in der Vergangenheit oder der Zukunft, wann würdest du anrufen und was würdest du sagen?

Wenn du dir aussuchen könntest, was für ein Tier du im nächsten Leben wärst, welches würdest du wählen?

Wenn du drei geschichtliche Personen zum Essen einladen könntest, welche wären das?

Wenn du ein Video haben könntest von einer Situation deiner Wahl aus deinem Leben. Welche Situation wäre das?

Wenn du eine beliebige Aktivität zu einer olympischen Disziplin

machen könntest. Bei welcher hättest du die größten Chancen eine Medaille zu gewinnen?

Wenn du eine Regel aufstellen könntest, an die sich alle Menschen halten müssten, welche Regel wäre das?

Wenn du eine Sache an deiner Vergangenheit ändern könntest, welche wäre das?

Wenn du eine Sache an der Menschheit ändern könntest, was würdest du wählen?

Wenn du einem kleinen Kind einen Rat mitgeben könntest für den Rest seines Lebens. Welcher wäre das?

Wenn du einen Allwissenden treffen würdest und dieser würde sich bereiterklären, dir genau eine Frage zu beantworten. Welche Frage würdest du stellen?

Wenn du einen Tag aus deinem Leben wiederholen könntest, welcher wäre das und warum?

Wenn du Geld spenden würdest, eher für Tiere oder für Menschen?

Wenn du König oder Königin eines eigenen Landes wärst, welche Gesetze würdest du erlassen?

Wenn du nicht mehr schlafen müsstest, was würdest du mit der zusätzlichen Zeit anfangen?

Wenn du nur noch ein Lebensmittel für den Rest deines Lebens essen könntest, welches wäre das?

Wenn du von einer Verschwörungstheorie deiner Wahl mit absoluter Sicherheit wissen könntest ob sie wahr ist, welche würdest du wählen?

Wenn es eine persönliche Flagge für dich gäbe, wie würde sie aussehen?

Wenn wir in einer Band wären, welches Instrument würdest du spielen?

Wer ist dein Lieblingsmusiker?

Wer sind Vorbilder von dir?

Wer war die verrückteste Person, der du begegnet bist?

Wer war früher dein bester Freund/ deine beste Freundin?

Wer war für dich die einflussreichste Person in deinem Leben?

Wie alt möchtest du werden?

Wie alt wärst du gerne für immer?

Wie denkst du sieht die Welt in 50 Jahren aus?

Wie denkst du, sieht dein Leben in zehn Jahren aus?

Wie gut kannst du kochen und was ist deine Spezialität?

Wie lang ging deine längste Beziehung?

Wie lange kennst du deine besten Freunde schon?

Wie möchtest du nach deinem Tod erinnert werden?

Wie oft sprichst du mit deinen Eltern?

Wie schwer fällt es dir, vor vielen Menschen eine Rede zu halten?

Wie sieht ein perfektes Weihnachten für dich aus?

Wie stellst du dir das perfekte Leben vor?

Wie stellst du es dir vor, mit dir selbst als Mitbewohner zu leben?

Wie verbringst du am liebsten deinen Abend nach einem harten Arbeitstag?

Wie viel Zeit verbringst du am Tag vorm Bildschirm?

Wie würde das gruseligste Monster aussehen, das du dir vorstellen

kannst?

Wie würde dein perfektes Zimmer zum Leben aussehen?

Wie würde dein ultimatives Traumhaus aussehen?

Wo warst du am weitesten weg von zu Hause?

Wo würdest du morgen hinziehen und wohnen wenn Geld keine Rolle spielen würde?

Wonach bist du süchtig?

Woran merkst du, dass du etwas in deinem Leben ändern musst?

Worüber denkst du am meisten nach?

Wovor hast du am meisten Angst?

Wurde schon einmal ein Gerücht über dich verbreitet?

Würdest du das Gesetz brechen um ein Familienmitglied zu retten?

Würdest du deine schönste Erinnerung hergeben, damit du deine schlimmste auslöschen kannst?

Würdest du gerne was mit meinen Freunden und mir unternehmen?

Würdest du gerne wissen wollen wann du stirbst?

Würdest du lieber eine Woche lang dein Haus nicht verlassen dürfen oder eine Woche lang nicht nach Hause dürfen?

Würdest du lieber etwas versuchen und dabei scheitern oder es gar nicht erst versuchen?

Würdest du lieber extrem intelligent sein oder extrem gut mit Menschen umgehen können?

1. Auflage 2019

© Verlag Sam onAir

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags, der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen sowie Übersetzung, auch einzelner Teile. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Copyright-Inhabers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Sämtliche Angaben in diesem Werk erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren bzw. Herausgeber und des Verlages ist ausgeschlossen.

Impressum:

Verlag Sam onAir <https://erinnerung.samonair.com/impressum>

Helmut Schneider

Am Kaisermühlendamm 5/3

A-1220 Wien Österreich

e-Mail: office@erinnerung.samonair.com