



Kerstin Hack

Power-Fragen

Impulse für Lösungen

DTE



Kerstin Hack: Power-Fragen – Impulse für Lösungen
Impulsheft Nr. 7

© 2010 (2. Auflage) Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - Alex- (1), dommy.de (2), Luminanz (5), kunstfisch (9),
pixelputze (12), 0711concept (14), DesignOmat (16), mattes1981 (18), TiBine (22),
jockelo (24), Arrakis (26), Powermind (28), sxc.hu - Col6085 (10), Bernd Hilliges (20)

Lektorat: Ben Marienfeld

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN 978-3-935992-32-9

ISBN eBook 978-3-86270-156-8; eBook-PDF: -158-2; Smartphone-App: -157-5

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
dte@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de

Power-Fragen – Impulse für Lösungen

Wahnsinn ist, immer in der gleichen Weise zu verfahren und dabei auf neue Ergebnisse zu hoffen. —Albert Einstein

Lösungen lösen

Jeder sucht nach Lösungen für Probleme oder festgefahrene Situationen. Hier gilt wie bei vielen Prozessen: Der Weg ist das Ziel.

Lösungen (Ziele) lassen sich finden, wenn wir uns von alten Sichtweisen und Denkmustern trennen. Dazu gehört auch, sich von bisher erfolglosen Versuchen (Wege) zu verabschieden, das Problem auf eine bestimmte Art und Weise zu lösen. Manchmal neigen wir dazu, einen bereits eingeschlagenen Weg gegen alle Vernunft weiter zu verfolgen, obwohl wir spüren, dass er aussichtslos ist.

Sich zu lösen bringt uns nicht nur der Lösung näher, sondern gibt uns auch ganz neu die Chance, gelöster zu leben.

Die Kunst des Fragens

*Jede Frage besitzt eine Macht,
die nicht in der Antwort liegt. —Elie Wiesel*

»Du stellst gute Fragen!« ist ein großes Kompliment. Gute Fragen drücken Interesse, Zuneigung und den Wunsch nach echter, intensiver Begegnung aus.

Der Fragensteller ist das Wesen aller guten Fragen. Durchaus im doppelten Sinne. Ein Mensch, der gute Fragen stellt, zeichnet sich nicht in erster Linie durch einen scharfen Verstand oder die perfekte Fragetechnik aus, was sicher hilfreich ist, sondern durch Zuwendung. Er ist Menschen zugewandt, zu-geneigt. Das drückt sich in dem Wunsch aus, etwas vom anderen zu erfahren, was über oberflächliche Antworten hinausgeht. Es geht ihm nicht um Ansammlung von Wissen über den anderen, sondern ein gemeinsames Entdecken mit ihm.



Ein guter Fragensteller fragt weder zu oberflächlich noch zu intim, sondern der Tiefe der Beziehung entsprechend *an-gemessen*.

Werde ein Menschenliebhaber. Stelle gute Fragen, die auf eine Entdeckungsreise einladen. Fragen, deren Antworten nicht im Voraus zu ahnen sind, sondern die der Gefragte selbst neu entdeckt. Während er antwortet, lässt er dich staunend an dem teilhaben, was er über sich selbst herausfindet.

Du kannst auch ein guter, liebevoller Fragensteller für dich selbst sein und im eigenen Leben auf erlebnisreiche Entdeckungsreise gehen. Die Fragen in diesem Heft werden dich inspirieren, dir selbst und anderen behutsam, aber intensiv auf die Spur zu kommen und Lösungen für festgefahrene Situationen zu finden.

Power-Fragen

Wie gut er fragt!

Er muss tausend Antworten haben. —Beat Rink

Die richtige Frage zur richtigen Zeit kann Leben verändern. Jesus war Meister darin. Seine Fragen brachten Verborgenes an die Oberfläche. Die Bibel erzählt von einem Blinden, der zu ihm ruft: »Jesus, erbarme dich über mich!« Jesus antwortet auf diese unklare Formulierung mit einer Frage: »Was willst du, das ich für dich tun soll?«

Seine Frage hat alle Charakteristika einer Power-Frage:

- Gute Fragen sind einfach. Die wichtigen Dinge sind nicht kompliziert.
- Gute Fragen bewegen innerlich. Emotion heißt »Bewegung«. Gute Fragen bewegen etwas in der Tiefe.
- Gute Fragen bewegen zum Handeln. Sie motivieren, etwas zu tun, zu ändern.



Die Power-Frage half dem Blinden, seine Vision zu formulieren: »Ich will sehend werden!« Man muss kein Religionsstifter sein, um ein guter Fragensteller zu werden. Die wichtigsten »Zutaten« sind: Echtes Interesse an anderen Menschen und die Bereitschaft, sich auf ihr Leben einzulassen.

Kontraproduktive Fragen

*Über Fragen, die ich nicht beantworten kann,
zerbreche ich mir nicht den Kopf. —Konrad Zuse*

Fragen, mit denen man sich beschäftigt, kann man sich als zwei ineinanderliegende Kreise vorstellen. Der innere Kreis beinhaltet die Fragen, die mit dem eigenen Fühlen, Wollen und Handeln zu tun haben. Um diese Fragen herum liegen Fragestellungen, die außerhalb des eigenen Einflussbereichs liegen, z. B. »Wird das Wetter gut?« oder »Wird es in meiner Stadt Terror geben?«



Diese Fragen kann man nicht beantworten, weil Informationen oder die Möglichkeit der Einflussnahme fehlen. Darüber nachzudenken raubt Zeit und Energie. Du kannst dich diesen Fragestellungen verweigern und sagen: »Das kann ich nicht beantworten, also denke ich auch nicht darüber nach!« Menschen, die unproduktive Fragen ignorieren und nur die richtigen Fragen beantworten, stärken ihre Gestaltungskraft.

Impulse zur Anwendung

*Ob ein Mensch klug ist,
erkennt man an seinen Fragen. —Gerhard Hauptmann*

Viele der hier aufgeführten Fragen sind von der beratertischen Arbeit *Steve De Shazers* inspiriert, dessen Ziel es ist, durch kreative Fragen und Ansätze eingefahrene Denkmuster aufzubrechen und Wege zu entdecken, wo zuvor nur Mauern zu sehen waren.



Du kannst die Fragen ...

- im Kontext von Beratung, Coaching, Therapie und Seel-sorge einsetzen.
- in Arbeitstreffen einbringen, um neue, kreative Lösungen zu finden.
- als Inspiration oder »Eisbrecher« bei Gruppentreffen verwenden.
- in privaten Gesprächen verwenden.
- an dich selbst stellen und zu neuen, überraschenden Erkenntnissen und Ideen kommen.
- in einem Lösungsfindungsprozess einsetzen und (schriftlich) darüber nachdenken.

Tipp: Setze dich 7 oder 14 Tage lang morgens nach dem Aufstehen, noch schlaftrunken (»Kinder und Betrunkene sagen die Wahrheit«) an den Schreibtisch und beantworte eine oder mehrere Fragen schriftlich.

1



Erkenne das Problem



Kein Problem wird je gelöst, wenn wir träge darauf warten, dass Gott alleine sich darum kümmert. —Martin Luther King

Um Probleme zu lösen, muss man erst einmal wahrnehmen, worum es genau geht, und benennen können, was einem zu schaffen macht.

- Worin besteht das Problem? Was genau ist problematisch?
- Wer ist davon betroffen?
- Wann tritt das Problem auf?
- Welche Bereiche deines Lebens sind nicht von dem Problem betroffen?
- Wenn das Problem da ist – wie verhältst du dich dann?
- Auf einer Skala von 1 (schlecht) bis 10 (sehr gut): Wo ordnest du deine jetzige Situation ein?

Noch Fragen?

Sie haben gute Fragen, die nicht in diesem Heft erwähnt sind? Ich freue mich über Impulse und Anregungen.

Sie stecken fest und wünschen sich, dass jemand Ihnen gute, horizont-öffnende Fragen stellt und Sie bei dem Prozess der Lösungsfindung begleitet? Ich biete in Berlin (und gelegentlich an anderen Orten) die Möglichkeit zu lösungsorientierten Coaching-Gesprächen an. Auch telefonische Beratung oder die Empfehlung eines kompetenten Gesprächspartners in Ihrer Umgebung ist möglich. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.

Kontakt

Tel: 030 - 822 79 62

info@kerstinhack.de

www.kerstinhack.de





Kerstin Hack
Emotionen

Impulse, das eigene Herz zu entdecken

Der kluge Mensch hört auf sein dummes Herz. Impulse, um aus einem halbherzigen Leben auszuberechnen und von ganzem Herzen zu leben.

Impulsheft Nr. 8 32 Seiten



Kerstin Hack
Gut gesagt

5000 Zitate und Aphorismen auf CD-ROM

Nie mehr sprachlos sein und um die richtigen Worte ringen! Mehr als 5000 Lebensweisheiten.

Demo unter gutgesagt.down-to-earth.de

CD-ROM 1



Kerstin Hack
Swing

Dein Leben in Balance

Ein Buch, das zu einem Leben in Balance, Dynamik und voller Lebensfreude einlädt. Mit vielen Tipps und praktischen Hilfen.

Buch 144 Seiten

Impulshefte als Apps: www.textunes.de

Power-Fragen

Jeder kennt das: Man steckt in einem Problem fest und kommt nicht weiter. Plötzlich stellt einem jemand eine richtig gute Frage, die neue Perspektiven eröffnet und Lösungen aufzeigt.

Dieses Impulsheft ist voll mit inspirierenden, provokanten, frechen und ungewöhnlichen Fragen, die helfen, Lösungen zu entdecken, wo man bisher nur Mauern sah. Sie eignen sich für persönliche Fragestellungen und als Impuls für Gespräche mit anderen – dem Partner, Freunden oder im Kontext von Beratung.

Ideal für alle, die nicht da stehen bleiben wollen, wo sie sind.

 **Impulsheft**

Das Wichtigste in Kürze

DTE
Down to Earth

ISBN 978-3-935992-32-9



9 783935 992329