



## Neue Erkenntnisse gewinnen

Wie oft stehen wir vor einer Situation, in der wir nicht so recht weiterkommen. Das bisherige Vorgehen stimmt nicht mehr so recht, doch eine Alternative finden wir auch nicht sofort. Da hilft ein Vorgehen, das ich vor vielen Jahren durch ein Kartenset der amerikanischen, spirituellen Begleiterin Pam Murray kennen lernte. Das Besondere ihrer „Destiny Cards“: Sie enthalten 90 Fragen, die alle mit „What If...“ beginnen.

Diese Fragen haben mir damals zu neuen Sichtweisen verholfen und mir gezeigt, wo ich an überholten Standpunkten festhielt. Sie haben damit über die Jahre immer wieder zur Klärung beigetragen. Heute nutze ich den Satzanfang gerne, wenn ich in einer Situation nicht weiter komme. So auch vor einigen Jahren, als ich mit einem langjährigen Angebot etwas am Hadern war. Ich stellte die Frage „Was wäre, wenn ich das Thema X loslasse?“ Sofort hatte ich ein körperlich spürbares Gefühl der Erleichterung. Es zeigte mir, dass es wirklich an der Zeit war, mich von diesem Thema zu verabschieden.

Wie können Sie diese Fragestellung nutzen, um zu neuen Erkenntnissen zu gelangen?

- § Schreiben Sie Ihre gegenwärtige Situation auf.
- § Überlegen Sie sich eine Frage, die damit in Zusammenhang steht.
- § Schreiben Sie zehn Minuten nonstop alles auf, was Ihnen dazu einfällt. Am Ende sind Sie um einige Einsichten und das eine oder andere Aha reicher.

Hier ein paar Beispiele für Fragen: Was wäre, wenn...

... ich aus der Opferrolle aussteigen würde?

... mich nicht länger um die Meinungen Anderer kümmern würde?

... ich einfach zufrieden wäre?

... ich mich so annehmen würde, wie ich bin?

... ich die Situation / mein Leben / meinen Partner so annehmen würde, wie sie / es / er ist?

Was Sie mit Ihren Antworten machen, bleibt Ihnen überlassen. In jedem Fall kommt etwas in Gang und Sie nehmen einen anderen Blickwinkel ein.

Experimentieren Sie damit und teilen Sie Ihre Erkenntnisse in meinem Blog: <http://www.die-mutmacherin.de> - dort finden Sie auch meine Antworten auf Ihre Fragen und Kommentare.