

# 66 Fragen, die Ihr Leben verändern können



*Entdecken Sie neue Wege aus  
festgefahrenen Situationen*

Tabea Kleibs

## **Herzlich willkommen zu diesem besonderen Fragenschatz!**

Sie halten ein kraftvolles Werkzeug in Ihren Händen, das Ihnen helfen wird, festgefahrene Situationen in Bewegung zu bringen und neue Lösungswege zu entdecken.

Manchmal stecken wir fest – in Beziehungsproblemen, beruflichen Herausforderungen oder persönlichen Entscheidungskrisen. Wir drehen uns im Kreis und sehen keinen Ausweg. In diesen Momenten können die richtigen Fragen wahre Wunder wirken.

### **Die 66 Fragen in diesem E-Book sind so ausgewählt, dass sie Ihnen helfen:**

- Probleme aus völlig neuen Blickwinkeln zu betrachten
- Verborgene Ressourcen und Stärken in sich zu entdecken
- Konkrete Handlungsschritte zu entwickeln
- Von Problemdenken zu Lösungsdenken zu wechseln

Nehmen Sie sich Zeit für diesen Prozess. Schreiben Sie Ihre Gedanken und Antworten auf – das Aufschreiben selbst kann bereits klärend wirken und neue Einsichten bringen.

Ich wünsche Ihnen wertvolle Erkenntnisse und neue Perspektiven für Ihr Leben!

Herzliche Grüße,

**Tabea Kleibs**

Systemische Therapeutin und Beraterin



## Inhalt

<b>Die 10 wichtigsten Fragetypen – Plus 30 universell anwendbare Beispielfragen</b> .....	4
1. Zirkuläres Fragen.....	4
2. Hypothetische Fragen.....	4
3. Skalierungsfragen.....	5
4. Wunderfrage.....	6
5. Ausnahmefragen.....	7
6. Unterschiedsfragen.....	7
7. Ressourcenfragen.....	8
8. Reflexive Fragen.....	8
9. Lösungsorientierte Fragen.....	9
10. Verschlimmerungsfragen.....	10
<b>Konkrete Fragen für unterschiedliche Lebensbereiche</b> .....	11
Fragen für persönliche Herausforderungen & Selbstentwicklung.....	11
Fragen für Partnerschaft und Beziehungen.....	13
Fragen für Familie und Erziehung.....	15
Fragen für berufliche Herausforderungen.....	17
Fragen für Veränderungsprozesse und Übergänge.....	19
<b>Praxisnahe Anwendungsbeispiele</b> .....	21
Fallbeispiel 1: Berufliche Neuorientierung.....	21
Fallbeispiel 2: Familiärer Konflikt.....	23
Fallbeispiel 3: Kommunikationsprobleme in der Partnerschaft.....	25
<b>Tipps für Ihre Selbstreflexion</b> .....	28
<b>Sind Sie bereit für den nächsten Schritt?</b> .....	31
<b>Anhang</b> .....	32
<b>Platz für Ihre Notizen</b> .....	32



# Die 10 wichtigsten Fragetypen – Plus 30 universell anwendbare Beispielfragen

## 1. Zirkuläres Fragen

Diese Methode hilft, die Sichtweisen aller Beteiligten eines Systems zu verstehen. Sie fragen nicht direkt nach Ihrer eigenen Meinung, sondern wie Sie die Perspektive anderer Personen einschätzen.

### Universell anwendbare Beispiele:

- Was glauben Sie, wie [Person X] diese Situation beschreiben würde?
- Wenn ich [Person Y] fragen würde, was sich verändern müsste – was würde er/sie antworten?
- Wie würde [eine wichtige Person in Ihrem Leben] Ihre Stärken beschreiben?

**Besonders hilfreich:** Um festgefahrene Sichtweisen aufzubrechen und Empathie zu fördern.

## 2. Hypothetische Fragen

Mit diesen Fragen erkunden Sie mögliche Szenarien und deren Auswirkungen. "Was wäre, wenn...?" hilft, neue Lösungswege zu entdecken.

### **Universell anwendbare Beispiele:**

- Was wäre, wenn Sie diese Entscheidung bereits getroffen hätten – wie würde sich Ihr Alltag verändern?
- Angenommen, Sie hätten unbegrenzte Ressourcen – wie würden Sie diese Situation angehen?
- Was wäre, wenn Sie sich erlauben würden, diese Situation für eine Woche loszulassen?

**Besonders hilfreich:** Bei Entscheidungsfindungen und um neue Handlungsoptionen zu entdecken.

### **3. Skalierungsfragen**

Bei Skalierungsfragen schätzen Sie Ihre Situation auf einer Skala (meist von 0-10) ein. Dies macht abstrakte Themen greifbar und messbar.

### **Universell anwendbare Beispiele:**

- Auf einer Skala von 0-10, wobei 0 [negativ] und 10 [positiv] ist – wo stehen Sie aktuell?
- Was hat geholfen, dass Sie bei X und nicht bei 0 stehen?
- Was bräuchte es, um einen Punkt höher zu kommen?

**Besonders hilfreich:** Um Fortschritte sichtbar zu machen und konkrete nächste Schritte zu identifizieren.

## 4. Wunderfrage

"Angenommen, über Nacht geschieht ein Wunder und Ihr Problem ist gelöst – woran würden Sie das am nächsten Morgen bemerken?" Diese Frage richtet den Blick auf die Lösung statt auf das Problem.

### **Universell anwendbare Beispiele:**

- Wenn das Problem über Nacht verschwinden würde – was wäre das Erste, das Sie bemerken würden?
- Woran würden andere Menschen merken, dass ein Wunder geschehen ist?
- Wie würde sich Ihr Alltag nach dem Wunder anfühlen?

**Besonders hilfreich:** Um positive Zielvorstellungen zu entwickeln und konkrete Anzeichen für Veränderung zu identifizieren.

## 5. Ausnahmefragen

Mit diesen Fragen erkunden Sie Situationen, in denen das Problem weniger stark oder gar nicht auftritt.

### **Universell anwendbare Beispiele:**

- Wann gab es Momente, in denen das Problem nicht auftrat oder weniger stark war?
- Was war in diesen Momenten anders?
- Was haben Sie in diesen Momenten anders gemacht?

**Besonders hilfreich:** Um vorhandene Ressourcen zu erkennen und erfolgreiche Strategien zu identifizieren, die bereits funktionieren.

## 6. Unterschiedsfragen

Diese Fragen helfen, Veränderungen und Unterschiede wahrzunehmen.

### **Universell anwendbare Beispiele:**

- Worin unterscheidet sich die Situation heute von der vor einem Monat?
- Was ist anders, wenn [das Problem] nicht auftritt?
- Welcher Unterschied würde für Sie den größten Unterschied machen?

**Besonders hilfreich:** Um Fortschritte sichtbar zu machen und Muster zu erkennen.

## 7. Ressourcenfragen

Mit diesen Fragen lenken Sie den Fokus auf Ihre Stärken, Fähigkeiten und Unterstützungsmöglichkeiten.

### **Universell anwendbare Beispiele:**

- Welche Ihrer Stärken könnten in dieser Situation hilfreich sein?
- Was hat Ihnen in ähnlichen Situationen schon einmal geholfen?
- Wer oder was könnte Sie bei der Bewältigung unterstützen?

**Besonders hilfreich:** Um Selbstvertrauen zu stärken und eigene Lösungskompetenzen zu aktivieren.

## 8. Reflexive Fragen

Diese Fragen regen zum Nachdenken über eigene Denkmuster und Überzeugungen an.

### **Universell anwendbare Beispiele:**

- Wenn Sie auf diese Situation in einem Jahr zurückblicken – was wird Ihnen dann wichtig erscheinen?
- Was sagt Ihnen Ihre innere Stimme zu dieser Situation?
- Wenn ein guter Freund in derselben Situation wäre – welchen Rat würden Sie geben?

**Besonders hilfreich:** Für tiefere Selbstreflexion und um neue Einsichten zu gewinnen.

## **9. Lösungsorientierte Fragen**

Statt das Problem zu analysieren, konzentrieren sich diese Fragen auf mögliche Lösungen.

### **Universell anwendbare Beispiele:**

- Was wäre ein erster kleiner Schritt in die richtige Richtung?
- Was könnten Sie tun, um die Situation ein wenig zu verbessern – unabhängig davon, was andere tun?
- Woran würden Sie erkennen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind?

**Besonders hilfreich:** Um Handlungsfähigkeit zu stärken und konkrete nächste Schritte zu entwickeln.

## 10. Verschlimmerungsfragen

"Was müssten Sie tun, um die Situation noch zu verschlimmern?" Diese paradox klingende Frage macht oft unbewusste Muster bewusst.

### **Universell anwendbare Beispiele:**

- Was müssten Sie tun, damit das Problem noch größer wird?
- Wie könnten Sie sicherstellen, dass sich nichts verbessert?
- Was müssten andere tun, damit die Situation noch schwieriger wird?

**Besonders hilfreich:** Um unbewusste Verhaltensmuster bewusst zu machen und die eigene Einflussmöglichkeit zu verdeutlichen.

# Konkrete Fragen für unterschiedliche Lebensbereiche



## Fragen für persönliche Herausforderungen und Selbstentwicklung

In Zeiten persönlicher Herausforderungen können systemische Fragen helfen, festgefahrene Gedankenmuster zu durchbrechen und neue Perspektiven zu entdecken. Die folgenden Fragen laden Sie ein, Ihr eigenes Erleben zu reflektieren und verborgene Ressourcen zu aktivieren.

### **Wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden:**

- Angenommen, Sie wachen morgen auf und über Nacht ist ein Wunder geschehen – diese Herausforderung ist gelöst. Was ist anders? Was tun Sie anders? Woran würden andere Menschen merken, dass sich etwas verändert hat?
- Auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 der schwierigste Punkt und 10 die vollständige Bewältigung ist – wo stehen Sie jetzt gerade? Was hat Ihnen geholfen, bereits auf diesen Punkt zu kommen (statt bei 0 zu sein)?

- Wann gab es Momente, in denen das Problem weniger stark oder gar nicht präsent war? Was war in diesen Momenten anders? Was haben Sie selbst dazu beigetragen?
- Welche Stärken haben Sie in der Vergangenheit bereits genutzt, um ähnliche Situationen zu meistern? Wer oder was könnte Sie bei der Bewältigung unterstützen?
- Wenn Sie mit dem Wissen und der Erfahrung, die Sie heute haben, auf Ihr jüngeres Selbst schauen könnten – welchen Rat würden Sie sich geben?

Diese Fragen können Ihnen helfen, aus einer "Problem-Trance" herauszufinden und stattdessen Ihre Aufmerksamkeit auf Lösungsmöglichkeiten und vorhandene Ressourcen zu lenken.



## Fragen für Partnerschaft und Beziehungen

Beziehungen sind komplexe Systeme, in denen wir oft in festgefahrenen Mustern agieren. Systemische Fragen können helfen, diese Muster zu erkennen und neue Interaktionsformen zu entdecken.

### **Bei Beziehungskonflikten:**

- Was glauben Sie, wie Ihr\*e Partner\*in Ihre aktuelle Beziehungssituation beschreiben würde? Was würde er\*sie sagen, was sich verändern müsste, damit die Situation besser wird?
- Was wäre, wenn Sie beide sich einigen könnten, dieses wiederkehrende Thema für einen Monat beiseite zu legen? Wie würde Ihr Alltag aussehen? Worüber würden Sie stattdessen sprechen?
- Stellen Sie sich vor, Sie könnten einen Tag lang durch die Augen Ihres Partners/Ihrer Partner\*in sehen. Was würden Sie vielleicht anders wahrnehmen? Was könnte Ihnen auffallen, was Sie bisher übersehen haben?
- Worin unterscheiden sich die Situationen, in denen Sie gut miteinander kommunizieren können, von den

Situationen, in denen es schwierig wird?

- Was müssten Sie beide tun, um den Konflikt noch weiter zu verschärfen? Diese paradoxe Frage kann unbewusste Verhaltensmuster bewusst machen.

### **Bei Kommunikationsproblemen:**

- Was wäre ein kleiner erster Schritt, den Sie persönlich unternehmen könnten, um die Kommunikation zu verbessern – unabhängig davon, was Ihr Gegenüber tut?
- Wenn ein guter Freund/eine gute Freund\*in in genau derselben Situation wäre wie Sie jetzt – welchen Rat würden Sie ihm\*ihr geben?
- Wenn Sie die Qualität Ihrer Kommunikation auf einer Skala von 0-10 einschätzen, wo stehen Sie aktuell? Was wäre ein realistisches Ziel? Was wäre ein kleiner nächster Schritt in diese Richtung?



## Fragen für Familie und Erziehung

Familiensysteme haben ihre eigene Dynamik, die oft über Generationen weitergegeben wird. Systemische Fragen können helfen, Muster zu erkennen und bewusste Entscheidungen zu treffen.

### Fragen für Eltern:

- Was glauben Sie, wie Ihr Kind die aktuelle Familiensituation beschreiben würde? Was würde es sich am meisten wünschen, das anders sein sollte?
- Wann funktioniert der Umgang mit Ihrem Kind besonders gut? Was ist in diesen Momenten anders? Was tun Sie oder tun Sie nicht?
- Angenommen, Sie könnten Ihre Elternrolle für einen Tag aus einer neutralen Position beobachten – was würden Sie vielleicht entdecken, was im Alltag nicht so sichtbar ist?
- Stellen Sie sich vor, über Nacht wäre ein Wunder geschehen und Ihre Familie funktioniert genau so, wie Sie es sich wünschen. Woran würden Sie das beim Aufwachen als Erstes bemerken? Was wäre anders?

## **Fragen zum Umgang mit der Herkunftsfamilie:**

- Welche Verhaltensweisen oder Überzeugungen haben Sie aus Ihrer Herkunftsfamilie übernommen, die Sie gerne beibehalten möchten? Welche möchten Sie verändern?
- Welche Stärken haben Sie durch Ihre Familie mitbekommen? Wofür sind Sie dankbar?
- Inwiefern unterscheidet sich Ihre Vorstellung von Familie von der Ihrer Eltern? Was bedeutet dieser Unterschied für Sie?



## Fragen für berufliche Herausforderungen

Unser Berufsleben ist ein wichtiger Teil unserer Identität und oft eng mit anderen Lebensbereichen verknüpft. Systemische Fragen können helfen, berufliche Herausforderungen aus neuen Blickwinkeln zu betrachten.

### Bei Karriereentscheidungen:

- Stellen Sie sich vor, Sie treffen sich in 5 Jahren mit einem guten Freund zum Kaffee. Sie sind beruflich sehr zufrieden. Was erzählen Sie? Was hat sich verändert?
- Wenn Sie morgen aufwachen und Ihre ideale berufliche Situation wäre eingetreten – woran würden Sie das merken? Wie würde sich Ihr Alltag anfühlen?
- Welche Ihrer Stärken und Talente kommen in Ihrer aktuellen beruflichen Situation zu wenig zum Einsatz? Wie könnten Sie diese besser einbringen?
- Auf einer Skala von 0 bis 10, wie zufrieden sind Sie aktuell mit Ihrer beruflichen Situation? Was bräuchte es, um einen Punkt höher zu kommen?

## **Bei Konflikten am Arbeitsplatz:**

- Was denken Sie, wie Ihr Vorgesetzter/Ihre Kollegin die Situation beschreiben würde? Was würde diese Person sagen, was sich verändern müsste?
- Wenn Sie die Situation aus der Position eines neutralen Beobachters betrachten würden – was würden Sie vielleicht anders wahrnehmen?
- Was könnten Sie selbst tun, um einen ersten kleinen Schritt zur Verbesserung der Situation beizutragen?
- Was könnten Sie aus dieser herausfordernden Situation für künftige ähnliche Situationen lernen?



## Fragen für Veränderungsprozesse und Übergänge

Veränderungen gehören zum Leben – ob selbstgewählt oder durch äußere Umstände herbeigeführt. Systemische Fragen können helfen, Übergänge bewusster zu gestalten und Ressourcen zu aktivieren.

### Bei wichtigen Lebensentscheidungen:

- Option A, Option B, beides oder keins davon?
  - Option A wählen? (Was spricht dafür? Was dagegen?)
  - Option B wählen? (Was spricht dafür? Was dagegen?)
  - Beides irgendwie kombinieren? (Ist das möglich? Wie könnte das aussehen?)
  - Etwas ganz anderes wählen? (Welche weiteren Optionen könnte es geben?)
- Angenommen, Sie hätten bereits eine Entscheidung getroffen – wie würden Sie sich fühlen? Was würde sich in Ihrem Leben verändern?
- Schreiben Sie sich selbst einen Brief aus der Zukunft (1-5 Jahre), in dem Sie auf die jetzige Entscheidungssituation zurückblicken. Was würden Sie sich selbst raten?

## **In Zeiten des Wandels:**

- Welche Stärken haben Sie in früheren Veränderungsphasen entwickelt? Wie können diese Ihnen jetzt helfen?
- Auf einer Skala von 0-10, wie gut gelingt es Ihnen aktuell, mit dieser Veränderung umzugehen? Was hat Ihnen geholfen, bereits auf diesem Punkt zu sein?
- Wenn Sie morgen aufwachen und hätten diesen Übergang optimal gemeistert – woran würden Sie das merken? Was wäre anders?
- Gab es bereits Momente, in denen Sie sich mit der Veränderung wohler gefühlt haben? Was war in diesen Momenten anders?



## Praxisnahe Anwendungsbeispiele

### Fallbeispiel 1: Berufliche Neuorientierung

Marie (42) überlegt, ob sie ihren sicheren Job kündigen und sich selbstständig machen soll. Sie hat eine konkrete Geschäftsidee, aber auch Ängste vor dem finanziellen Risiko.

Ein möglicher "Dialog mit sich selbst" könnte so aussehen:

#### **Auf einer Skala von 0-10, wie sicher bin ich, dass die Selbstständigkeit das Richtige für mich ist?**

*Meine Antwort: 7 – ich spüre eine starke Begeisterung, aber auch Unsicherheit.*

#### **Welche meiner Stärken würden mir bei der Selbstständigkeit besonders helfen?**

*Meine Antwort: Meine Kreativität, mein Organisationstalent, meine Beharrlichkeit und mein Fachwissen.*

#### **Was wäre, wenn ich den Schritt wage und nach einem Jahr feststelle, dass es nicht funktioniert?**

*Meine Antwort: Ich könnte wieder eine Anstellung suchen, hätte aber wertvolle Erfahrungen gesammelt und müsste*

*mir nicht vorwerfen, es nicht versucht zu haben.*

**Wenn ich morgen aufwache und meine ideale berufliche Situation wäre eingetreten – wie würde mein Tag aussehen?**

*Meine Antwort: Ich würde mit Freude aufwachen, meinen Tag selbst einteilen, an Projekten arbeiten, die mir am Herzen liegen, und mit Menschen zusammenarbeiten, die meine Vision teilen.*

**Wenn ich in 10 Jahren auf diese Entscheidungssituation zurückblicke – was würde ich mir heute raten?**

*Meine Antwort: Ich würde mir raten, den Mut zu haben, meinen eigenen Weg zu gehen, aber auch sorgfältig zu planen und ein finanzielles Sicherheitsnetz zu haben.*

**Was wäre ein erster kleiner Schritt, um meine Idee zu testen, ohne gleich zu kündigen?**

*Meine Antwort: Ich könnte ein Nebengewerbe anmelden und erste Kunden in meiner Freizeit betreuen, um zu sehen, ob mein Konzept funktioniert.*



## **Fallbeispiel 2: Familiärer Konflikt**

Thomas (35) hat seit Jahren ein angespanntes Verhältnis zu seinem Vater. Bei Familientreffen kommt es oft zu Streit, was die ganze Familie belastet.

Ein möglicher "Dialog mit sich selbst" könnte so aussehen:

### **Was würde mein Vater sagen, was sich in unserer Beziehung ändern müsste, damit sie besser wird?**

*Meine Antwort: Vermutlich würde er sagen, dass ich mehr Verständnis für seine Generation haben und seine Lebenserfahrung mehr respektieren sollte.*

### **Wann gab es Momente, in denen die Beziehung zu meinem Vater entspannter oder sogar gut war?**

*Meine Antwort: Als wir zusammen an seinem Auto gearbeitet haben, lief es überraschend gut. Da hatten wir ein gemeinsames Projekt und klare Rollen.*

### **Was müsste ich tun, um den Konflikt mit meinem Vater noch zu verschärfen?**

*Meine Antwort: Ich müsste immer wieder die gleichen alten Vorwürfe wiederholen, ihn unterbrechen und vor anderen*

*bloßstellen. – Oh, das mache ich manchmal tatsächlich...*

**Wenn ich die Situation aus der Position meiner Mutter betrachten würde – wie würde sie den Konflikt beschreiben?**

*Meine Antwort: Sie würde wahrscheinlich sagen, dass wir beide stur sind und ähnlicher, als wir denken. Dass wir beide Anerkennung vom anderen wollen, aber nicht wissen, wie wir das ausdrücken sollen.*

**Was könnte ein erster kleiner Schritt sein, um unsere Beziehung zu verbessern – unabhängig davon, wie mein Vater reagiert?**

*Meine Antwort: Ich könnte beim nächsten Treffen bewusst ein Thema ansprechen, bei dem ich weiß, dass er sich auskennt, und ihm wirklich zuhören, ohne gleich zu widersprechen.*



## **Fallbeispiel 3: Kommunikationsprobleme in der Partnerschaft**

Alex (34) und Deniz (36) sind seit sieben Jahren ein Paar. In letzter Zeit haben sich ihre Kommunikationsmuster verschlechtert. Kleine Meinungsverschiedenheiten eskalieren schnell zu heftigen Auseinandersetzungen, nach denen beide tagelang kaum miteinander sprechen. Alex hat begonnen, mit systemischen Fragen an ihrer Situation zu arbeiten.

Ein möglicher "Dialog mit sich selbst" könnte so aussehen:

### **Was könnte Deniz sagen, was sich in unserer Kommunikation ändern müsste, damit sie besser wird?**

*Meine Antwort: Er würde vermutlich sagen, dass ich ihm mehr zuhören sollte, ohne gleich zu unterbrechen und Lösungen anzubieten. Dass ich ihm mehr Raum geben sollte, seine Gedanken zu Ende zu formulieren.*

### **Wann gab es in letzter Zeit Momente, in denen wir gut miteinander kommuniziert haben?**

*Meine Antwort: Als wir letzten Sonntag spazieren waren, ohne Zeitdruck und Ablenkung durch Handys. Da haben wir uns wieder richtig zugehört und sogar über unsere Urlaubspläne gesprochen, ohne zu streiten.*

**Auf einer Skala von 0-10, wie zufrieden bin ich aktuell mit unserer Kommunikation? Was bräuchte es, um einen Punkt höher zu kommen?**

Meine Antwort: Aktuell bei 4. Um auf 5 zu kommen, könnte ich bewusst eine "Time-Out-Regel" einführen, wenn ich merke, dass ein Gespräch hitzig wird. Einfach eine Pause nehmen, bevor die Situation eskaliert.

**Was könnte ich tun, um unsere Kommunikationsprobleme noch zu verschlimmern?**

Meine Antwort: Ich könnte alte Konflikte wieder ausgraben, ihn nicht ausreden lassen und ihm vorwerfen, dass er sich nie ändert. – Tatsächlich mache ich das oft, wenn ich mich angegriffen fühle.

**Stellen Sie sich vor, Sie könnten einen Tag lang durch die Augen Ihres Partners sehen. Was würden Sie vielleicht anders wahrnehmen?**

Meine Antwort: Ich würde vielleicht sehen, dass er sich oft missverstanden fühlt und dass meine "hilfreichen Vorschläge" für ihn wie Kritik klingen. Vielleicht nimmt er wahr, dass ich ihn ständig verbessern will, während ich denke, dass ich nur helfen möchte.

**Was wäre ein kleiner erster Schritt, den ich unternehmen könnte, um unsere Kommunikation zu verbessern – unabhängig davon, was Deniz tut?**

Meine Antwort: Ich könnte bewusst öfter nachfragen "Habe ich dich richtig verstanden, dass..." bevor ich antworte. Und ich könnte versuchen, nicht gleich Lösungen anzubieten, sondern erst einmal nur zuzuhören und seine Perspektive anzuerkennen.

**Wenn unser Kommunikationsproblem über Nacht gelöst wäre – woran würde ich das am nächsten Morgen merken?**

Meine Antwort: Wir würden uns beim Frühstück in die Augen schauen und lächeln. Wir würden über unsere Pläne für den Tag sprechen und uns gegenseitig unterstützen, statt nur nebeneinander her zu funktionieren. Es würde sich leicht und verbunden anfühlen, nicht angespannt und distanziert.



## Tipps für Ihre Selbstreflexion

### **Halten Sie Ihre Erkenntnisse fest!**

Der Prozess der Selbstreflexion mit systemischen Fragen kann wertvolle Einsichten bringen. Hier einige Anregungen, wie Sie diese festhalten können:

#### **1. Führen Sie ein Reflexionstagebuch**

Notieren Sie regelmäßig Ihre Gedanken zu den Fragen, die Sie besonders ansprechen. Achten Sie auf Muster und Veränderungen über die Zeit.

#### **2. Visualisieren Sie Ihre Erkenntnisse**

Manchmal hilft es, Gedanken in Form von Mind-Maps, Zeichnungen oder Diagrammen festzuhalten. Dies kann neue Zusammenhänge sichtbar machen.

#### **3. Stellen Sie sich Folgefragen**

Wenn eine Antwort Sie überrascht oder berührt hat, gehen Sie tiefer: "Was genau ist daran wichtig für mich?" oder "Was bedeutet diese Erkenntnis für meine nächsten Schritte?"

## **Vertiefen Sie Ihre Selbstreflexion**

Nehmen Sie sich nach einigen Tagen Zeit, auf Ihre Notizen zurückzublicken und fragen Sie sich:

- Was hat mich überrascht?
- Welche neuen Perspektiven haben sich eröffnet?
- Welche Ressourcen habe ich (wieder)entdeckt?
- Was möchte ich konkret anders machen?

Ihre Antworten auf diese Fragen können Sie im Notizenbereich am Ende dieses E-Books festhalten.

Selbstreflexion ist ein fortlaufender Prozess. Manche Erkenntnisse brauchen Zeit, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Seien Sie geduldig mit sich selbst und wertschätzen Sie jeden kleinen Schritt.



## Die Kraft der richtigen Fragen

Sie haben jetzt wahrscheinlich erkannt, dass gezielte Fragen **Türen öffnen** können, **die vorher verschlossen schienen**. Das ist die geheime Superpower der richtigen Fragen. Sie helfen:

- Probleme aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten
- Eigene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen
- Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten zu entdecken
- Neue Handlungsoptionen zu entwickeln
- Von der Problem- zur Lösungsorientierung zu wechseln

Selbstreflexion ist ein wertvoller erster Schritt, um Veränderungen anzustoßen. Manchmal stoßen wir dabei jedoch an Grenzen oder entdecken **Themen, die wir lieber im Dialog bearbeiten möchten**.

Auf der nächsten Seite erfahren Sie mehr darüber – und als Dank dafür, dass Sie sich die Zeit für die Lektüre genommen und bereits selbständig mit der Arbeit an Ihren Herausforderungen begonnen haben, **habe ich eine kleine Überraschung für Sie ...**

## Sind Sie bereit für den nächsten Schritt?

Wenn Sie bei Ihrer Selbstreflexion an einen Punkt gekommen sind, an dem Sie sich professionelle Unterstützung wünschen, bin ich gerne für Sie da.

Egal, ob Sie mit einer konkreten Fragestellung oder einem allgemeinen Gefühl der Unzufriedenheit kommen – in einem **persönlichen Online-Beratungsgespräch\*** helfe ich Ihnen gerne, sich neu zu sortieren, innere Klarheit zu gewinnen und gestärkt Ihren eigenen Weg zu gehen.



**Ich lade Sie ein, den ersten Schritt zu machen. Finden wir gemeinsam heraus, wie ich Sie auf Ihrem Weg begleiten kann.**

**JETZT KONTAKT AUFNEHMEN**

[tabeakleibs.de/kontakt](https://tabeakleibs.de/kontakt)  
[info@tabeakleibs.de](mailto:info@tabeakleibs.de)

***Ihr Überraschungs-Gutschein:***

**15% Rabatt auf ein  
Erstgespräch**

Bitte erwähnen Sie bei der  
Kontaktaufnahme das  
Stichwort "66 Fragen"









