

Let`s rock

«Sie hat mich geschlagen ...»

«Oh – wo?»

«Zu Hause ...»

«Wann?»

«Am Samstagabend ...»

«Warum?»

«Einfach überraschend – ein Zug, den ich von ihr nicht kannte ...»

«Wie?»

«Einfach rücksichtslos, ohne Vorwarnung ...»

Nein, nein, es geht nicht um häusliche Gewalt, hatte Ingrid ihren Mann doch nur im Schachspiel geschlagen ...

Die Qualität der Fragen, insbesondere jener, die wir uns selbst stellen, beeinflusst die Qualität unserer Antworten und dadurch die Qualität unseres Lebens. Nach der [Übung der 100 Fragen](#) von letzter Woche (hast du doch gemacht – oder?) heute nur ein Dutzend für dich. Vielleicht regt dich die eine oder andere Frage an.

Fragenqualität = Lebensqualität

Die Fragen, die wir uns stellen, bestimmen unser Denken und unsere Emotionen, welche wiederum unsere Handlungen beeinflussen; außer wir sind im Autopilotmodus.

Uns selbst Fragen zu stellen, führt uns zu machbar, zu unmöglich, zu Dankbarkeit oder dazu, uns als Opfer zu fühlen. Wir denken in Lösungen oder Problemen, sehen Licht oder Dunkel, gut oder schlecht.

Ein Dutzend Fragen:

1. Was ist eine Sache, die ich ab heute nicht mehr oder anders tun könnte?
2. Was ist mein größtes Talent?
3. Wie kann ich das tun, was ich liebe und auch noch dafür bezahlt werden?
4. Wie kann ich am besten für andere da sein? Den anderen den größten Dienst erweisen?
5. Was ist der tiefste Wunsch meines Herzens?
6. Für was in meinem Leben bin ich dankbar?
7. Wenn ich alles erreicht hätte, was würde ich dann tun?
8. Wie sieht mein idealer Tag aus?
9. Wer sind meine inspirierenden Vorbilder? Weshalb? Wie sind sie mir ähnlich?
10. Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?
11. Wenn ich garantiert Erfolg hätte, was wäre das Wichtigste, das ich tun würde? Und was noch?
12. Wie kannst du deine Ideale besser verwirklichen?

Was ist die Nr. 1 Frage, mit der du anfangen könntest, um deine Lebensqualität am meisten zu verbessern? Jetzt gleich antworten!

Super – let`s rock!