

15 GUTE FRAGEN

FÜR DEN BLICK NACH VORN

VOR WORT



Wir beschäftigen uns alle viel damit, was doof ist und optimiert werden muss - sei es an uns selbst, anderen Menschen um uns herum oder in der ganzen Welt. Wir sind darauf programmiert. Logisch. Schließlich ist es nicht die große Aufgabe unseres Gehirns für ein erfülltestes, glückliches Leben zu sorgen. Unser Gehirn kümmert sich hauptsächlich um eins: Unser Überleben. Und deshalb sorgt es auch dafür, dass unsere Wahrnehmung und unser Fokus auf Missstände, Fehler und Gefahren ausgerichtet sind. Gut für die Menschen, die noch jeden Tag vom berühmten Säbelzahn tiger bedroht wurden. Wenn wir aber mehr wollen als nur Überleben, dann brauchen wir Vertrauen, Dankbarkeit, Zuversicht und Optimismus. Das sind die Zutaten für ein stabiles Fundament, auf dem wir Zufriedenheit, Erfüllung und Glück aufsetzen können und was uns letztlich hilft und erlaubt zu wachsen und uns weiterzuentwickeln.

Deshalb gibt es dieses kleine Arbeitsheft. Es hilft Dir durch 15 verschiedene Fragen, Dein stabiles Fundament erkunden, und damit eine Basis zu schaffen, um zu wachsen. Nimm Dir im ersten Schritt ein bis zwei Stunden Zeit, koch Dir vielleicht einen leckeren Tee und notiere zu allen Fragen Deine Gedanken auf den jeweiligen Seiten. Denke groß. Denk weit. Versteck die Schere im Kopf und lass Dich von Glaubenssätzen wie „Eigenlob stinkt“ nicht bremsen. Das ist ein wildes und freies Brainstorming mit Dir selbst. Genieß es! Es kann übrigens auch sein, dass Du den ein oder anderen Gedanken bei mehreren Fragen notierst. Das ist völlig in Ordnung und sogar gewollt. Die Fragen sind nicht komplett trennscharf. Sie sollen Dich inspirieren und Dein Gehirn auf neue Wege und Gedanken bringen.



Wie Du die Fragen beantwortest, steht Dir völlig frei: Ganze Sätze, Gedankenketten, einzelne Wörter, Fotos, Zeichnungen, Schnipsel aus Zeitschriften... Sammle Ideen und Inspirationen, die Dir gut tun. Die Reihenfolge der Fragen spielt keine Rolle. Manche Antworten brauchen ihre Zeit. Mach dann einfach erstmal mit einer anderen Frage weiter. Um Dein Gehirn bzw. Gedächtnis ordentlich auf Touren zu bringen, lohnt es sich gerade für die Fragen zum Jahresrückblick ein paar gute Quellen zu Rate zu ziehen: Blättere durch den Kalender vom letzten Jahr, Dein Tagebuch oder Journal, stöbere durch all die vielen Fotos, die Du im Laufe der Zeit gemacht hast... nutze einfach alles, was Dir hilft, das vergangene Jahr noch einmal Revue passieren zu lassen.

Lass Deine Notizen dann für drei, vier Wochen auf Deinem Nachtsch oder Schreibtisch - Hauptsache irgendwo für Dich sichtbar - liegen. Du darfst und kannst jederzeit etwas ergänzen. Versteh die Übung als Prozess und nicht als eine Aufgabe, die nach zwei Stunden fertig sein muss. Sprich mit Menschen, die dich fordern und fördern, darüber. Und wie gesagt: Ergänze jederzeit neue Ideen und Gedanken.

Ich wünsche Dir viel Spaß und viele tolle Erkenntnisse.

Alles Liebe,

Deine

Thea

WAS HABE ICH GELERNT?

Markiere die drei
wichtigsten Dinge!

Notiere hier alles, was Du im letzten Jahr gelernt hast. Das können Fähigkeiten und Kompetenzen sein, die Du Dir zum Beispiel in Seminaren und Kursen angeeignet hast. Aber auch neue Erkenntnisse und Qualitäten, die aufgrund von Gesprächen oder Erfahrungen entstanden sind. Bei mir steht beispielsweise neben „Podcast schneiden“ auch sowas wie „Ich muss nicht immer die Erste sein.“

WAS HABE ICH ERLEBT?

Markiere die drei Erlebnisse,
die mit dem stärksten
Gefühl verbunden sind!

Notiere hier alle großen und kleinen Erlebnisse, die Dir in den Sinn kommen. Stöbere durch Deine Fotoordner und scroll vielleicht auch mal durch Deine SocialMedia-Feeds. Notiere alle Erlebnisse, die auch heute noch eine Bedeutung haben und/oder mit einem starken Gefühl verbunden sind. Das müssen auch nicht nur vollkommen schöne Erlebnisse sein. Ein Mitglied meiner Familie hatte in diesem Jahr einen Herzinfarkt, was insofern ein „schönes“ Erlebnis war, als dass es mir gezeigt hat, wie gut wir zusammenhalten und uns unterstützen, wenn es darauf ankommt.

WAS HABE ICH ERREICHT?

Markiere die drei
wichtigsten Dinge!

Nimm Dir für diese Frage viel Zeit und mach eine wirklich gute Recherche. Denn oft vergessen wir erreichte Dinge oder abgeschlossene Projekte sehr schnell oder nehmen sie - weil selbstverständlich - gar nicht mehr als Erfolg wahr. Also blättere am Besten nochmal durch Deinen Kalender und sprich mit Menschen aus Deinem Umfeld. Welche Katastrophen hast du gemeistert? Welche Aufgabe, die Dir damals große Bauchschmerzen bereitet hat, hast Du erledigt? Welche Projekte konntest Du abschließen? Was ist Dir vielleicht auch so ganz nebenbei gelungen?

WOFÜR KANN ICH DANKBAR SEIN?

Markiere die drei
wichtigsten Dinge!

Wofür bist Du dankbar, wenn Du auf das vergangene Jahr zurückblickst? Welche Menschen, Orte, Ereignisse, Qualitäten, Besitztümer, Umstände, Rahmenbedingungen machen Dich dankbar? Denk hier groß aber auch klein. Und ja, Du darfst Dich hier auch aus Deinen Antworten der ersten drei Fragen inspirieren lassen. Es sind natürlich auch Dinge erlaubt, die vielleicht bereits seit längerer Zeit für Dich wichtig sind immer noch da sind.

W O R A U F B I N I C H S T O L Z ?

Markiere die drei größten
Dinge!

Jetzt bitte nicht schüchtern! Es heißt zwar, Eigenlob würde stinken, aber mal ehrlich: Hast Du schonmal Eigenlob gerochen? Wir dürfen uns gern gelegentlich auf die Schulter klopfen und eine stolzgeschwellte Brust vor uns hertragen, ohne gleich zu arroganten Arschlöchern zu mutieren. Also: Was kannst Du besonders gut? Was hast Du schon in Deinem Leben erreicht und überlebt? Wofür solltest Du wirklich mal ne Urkunde bekommen?

WAS TUT MIR GUT?

Markiere drei Dinge, die Du ab sofort täglich oder wöchentlich in Dein Leben integrieren oder noch ausbauen kannst! Markiere drei Dinge, die Du innerhalb dieses Jahres wieder einmal tun wirst!

Schließe kurz die Augen und denke an vergangene Zeiten zurück: Wann ging es Dir in den letzten Tagen oder Wochen so richtig gut? Wann hast Du das letzte Mal so richtig gelacht? Welche Phasen in Deinem Leben waren von Zufriedenheit geprägt? Was hat Dir als Kind viel Spaß gemacht? Wann fühlst Du Dich angenommen und zu Hause? Notiere alles, was Dir einfällt: Von Schokolade über Hobbys, bestimmte Menschen und Orte bis zu nackten Füßen am Strand von Woachimmer.

WAS MÖCHTE ICH BEHALTEN?

Markiere die drei
wichtigsten Dinge!

Die nächsten drei Fragen basieren auf dem Retrospektive-Tool „Keep - Add - Loose“. Du kannst sie gern in einem Schwung bearbeiten. Leg am Besten diese und die nächsten zwei Seiten nebeneinander und leg los! Was gibt es schönes in Deinem Leben, was Du auf jeden Fall behalten möchtest? Menschen? Dinge? Qualitäten? Routinen? Traditionen? Orte? Hobbys? ...

WAS MÖCHTE ICH HINZUFÜGEN?

Markiere die drei wichtigsten Dinge! Was sind jeweils die nächsten drei Schritte, um diese Dinge zu erreichen bzw. in Dein Leben zu integrieren?

Was soll im nächsten Jahr noch hinzukommen? Womit möchtest Du Dein Leben bereichern und ergänzen? Welche Menschen und Dinge sollen hinzukommen? Welche Erfahrungen möchtest Du machen? Welchen Herausforderungen möchtest Du Dich stellen? Welche Qualitäten und Fähigkeiten möchtest Du Dir aneignen? Was möchtest Du tun, was Du bisher nicht getan hast?

WAS MÖCHTE ICH LOSLASSEN?

Markiere die drei wichtigsten Dinge! Was sind jeweils die nächsten drei Schritte, um diese Dinge aufzugeben bzw. loszulassen?

Wer oder was darf aus Deinem Leben verschwinden? Mit welchen Dingen möchtest Du abschließen? Welche Überzeugungen, Ziele und Muster möchtest Du loslassen? Was möchtest Du nicht mehr tun, was Du bisher getan hast?

WAS BRAUCHE ICH?

Markiere die drei wichtigsten Dinge! Was sind jeweils die nächsten drei Schritte, um diese Dinge zu erreichen bzw. zu erhalten?

Was brauchst Du, um Dich wohl zu fühlen, motiviert und kraftvoll zu sein und Deine Ziele zu erreichen? Welche Fähigkeiten und Eigenschaften brauchst Du dafür? Welche Ressourcen (Geld, Zeit, Energie, Unterstützung...) sind für Dich wichtig? Was fehlt zum Glück?

WAS WILL ICH LERNEN?

Markiere die drei Dinge, die Du im kommenden Jahr angehen willst? Was sind jeweils die nächsten drei Schritte?

Was würdest Du gern können?
Eiskunstlaufen? Webseiten programmieren? Deine Steuererklärung verstehen? Dinge nicht mehr so persönlich nehmen? Egal was es ist, egal ob Du es noch dieses Jahr lernen willst, egal wie fantastisch oder absurd: Schreib es auf! Welche Fähigkeiten und Eigenschaften bewunderst Du an Menschen um Dich herum? Was lässt Dich vielleicht sogar manchmal ein bisschen neidisch werden? Und nur so nebenbei: Man muss nicht alles lernen. Ich kann kein Auto fahren. So what?!

WAS WILL ICH ERREICHEN?

Markiere ein kurzfristiges Ziel (innerhalb der nächsten 3 Monate), ein mittelfristiges Ziel (6 Monate) und ein langfristiges Ziel (18 Monate). Was sind jeweils die nächsten drei Schritte.

Was möchtest Du im kommenden Jahr erreichen? Schreibe ganze Sätze auf und starte nicht mit „Ich möchte...“ oder „Ich will...“. Starte immer mit: „Ich werde...“ Und hör Dir am besten nochmal meine Podcast-Episode zum Thema Zielformulierung an:

<https://www.teatime.berlin/post/neue-podcast-folge-gute-ziele-die-smart-formel>

Nicht vergessen: Gute Ziele sind SMART, also spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Was das genau heißt, erzähle ich Dir in meinem Podcast.

WAS WILL ICH ERLEBEN?

Markiere 3 Erlebnisse, die Du in den nächsten 4 Wochen umsetzen kannst. Was sind die jeweils nächsten drei notwendigen Schritte? Markiere 3 sehr „große“ Erlebnisse, die sich eher nur langfristig umsetzen lassen. Welche drei Voraussetzungen müssen jeweils erfüllt sein, damit Du diese Erfahrungen machen kannst?

Welche Erfahrungen möchtest Du machen? Welche Erlebnisse möchtest Du für Dich kreieren? Lass Deiner Fantasie freien Lauf - aber überlege Dir auch Erfahrungen, die unter den aktuellen Bedingungen trotzdem möglich sind. Du solltest also darauf achten, dass Du sowohl Erlebnisse notierst, die kurzfristig und ohne größere Veränderungen möglich sind, aber auch solche, die sich heute vielleicht noch sehr groß und utopisch anfühlen.

WELCHE MENSCHEN SOLLEN MICH BEGLEITEN?

Markiere, die drei wichtigsten Menschen, die Du in letzter Zeit viel zu selten gesehen oder gesprochen hast. Ruf sie an und mache Verabredungen innerhalb der nächsten vier Wochen aus!

Welche Menschen brauchst Du um Dich herum, damit Du wachsen kannst und motiviert bist? Notiere alle Menschen, die Dir gut tun und Dich sowohl fordern als auch fördern, loben und beschützen, dich auffangen, begeistern und von denen Du lernen kannst. Gib ihnen am besten auch konkrete Titel. Also zum Beispiel: Bianca, die Leitplanke. Betti, die Inspirationsquelle. Jens, der Lehrmeister...

WAS ERLAUBE ICH MIR?

Schreib die wichtigste
Erlaubnis auf einen Postit-
Zettel und klebe ihn an
Deinen Badezimmerspiegel.

Zum Schluss meine Lieblingsfrage: Was kannst und willst Du Dir erlauben? Wenn Du es aufschreibst, kann es eine enorme Kraft entwickeln. Ich habe mir im letzten Jahr beispielsweise eine Erlaubnis geschrieben, auch mal faul sein zu dürfen. Der Effekt: Ich konnte plötzlich ohne schlechtes Gewissen auf dem Sofa liegen und einfach mal nur lesen oder träumen. Deshalb bin ich noch lange keine faule Frau geworden. Also denke groß. Erlaub Dir, was immer Du gern sein oder tun möchtest.

UND JETZT?

A photograph of a wooden fence in a field under a blue sky with clouds. The fence is made of vertical wooden posts and a horizontal beam. The field is brown and appears to be a plowed field. The sky is blue with some white clouds. The text 'UND JETZT?' is overlaid on the top left of the image.

SCHRITT 1

WIEDERHOLEN

Leg Dir das Heft auf Wiedervorlage. Mach Dir einen monatlichen Termin in Deinem Kalender für 30 bis 60 Minuten. Verabrede Dich mit Dir selbst und nimm Dir die Zeit, jeden Monat einmal in Ruhe durch das Heft zu blättern. Erinnerung Dich selbst an Dein tolles Fundament, deine Wünsche und Ziele.

SCHRITT 2

SICHTBAR MACHEN

Versuche auf einer Seite Deine wichtigsten Erkenntnisse und Gedanken zusammen zu fassen. Bastle Dir einen schönen Merktzettel und klebe ihn an die Innenseite Deines Kleiderschranks, damit Du jeden Morgen daran erinnert wirst und sich die guten Dinge in Deinem Unterbewusstsein verankern können.

SCHRITT 3

LEG LOS!

Leite konkrete Pläne und Handlungen aus Deinen Gedanken ab und setz sie in die Tat um. Hinweise dazu findest Du zu bei einzelnen Fragen.

NOCH MEHR?

PODCAST

Ungefähr alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge von "TeaTime.Berlin", dem Podcast über ganzheitliches Zeit- und Selbstmanagement, tolles Arbeiten und selbstbestimmtes Leben für erfolgreiche Frauen. In jeder Podcast-App, bei Spotify und Itunes und unter:

<https://www.teatime.berlin/podcast>

KURSE & TOOLS

Auf meiner Website findest Du einen wachsenden Bereich mit Werkzeugen und Kursen zum Thema. Vieles ist gratis. Schau gern mal rein und lass Dich inspirieren und unterstützen.

<https://www.teatime.berlin/angebote>

COACHING

Gern begleite und unterstütze ich Dich auch 1:1. Als systemischer Coach mit langjähriger Erfahrung kann ich Dir in vielen Bereichen weiterhelfen. Lass uns einfach unverbindlich kennenlernen.

<https://www.teatime.berlin/coaching>

KONTAKT

Fragen, Anregungen, Lob und Kritik? Her damit! Schreib mir eine Email an hallo@TheaWulff.com oder kontaktiere mich über Instagram, LinkedIn oder direkt über meine Website.

<https://www.teatime.berlin/kontakt>



Tea Time Berlin

Werde Königin Deiner Zeitzone