



# PROBLEM- LÖSUNGSFRAGEN

Gabriela Konrad

Raus aus der Komfortzone – Rein ins Leben

[www.gabrielakonrad.com](http://www.gabrielakonrad.com)

**Eine Frage der Perspektive...**

**Unsere Bewertungen beeinflussen  
unsere Emotionen**

# Problemlösungsfragen

## ZIEL

Was ist an diesem Problem positiv?

Was ließe sich noch verbessern?

Was wäre ich bereit zu tun, um die Situation nach meinen Wünschen zu verändern?

Worauf würde ich bereitwillig verzichten, um die Situation nach meinen Wünschen zu verändern?

Wie kann ich diesen Veränderungsprozess genießen, während ich das Notwendige tue, um die Situation nach meinen Wünschen zu verändern?





# Aktivierende Fragen am Morgen



1. Worüber bin ich in diesem Augenblick meines Lebens glücklich? Was genau macht mich daran glücklich? Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?
2. Was finde ich in diesem Augenblick meines Lebens aufregend? Was genau erfreut mich daran? Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?
3. Worauf bin ich in diesem Augenblick meines Lebens stolz? Was genau lässt mich stolz sein? Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?
4. Wofür bin ich in diesem Augenblick meines Lebens dankbar? Was genau lässt mich dankbar sein? Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?
5. Was genieße ich in diesem Augenblick meines Lebens am meisten? Was genau genieße ich daran? Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?
6. Wofür engagiere ich mich in diesem Augenblick meines Lebens? Was genau weckt dabei meine Einsatzbereitschaft? Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?
7. Wen liebe ich? Wer liebt mich? Was genau weckt Liebe in mir? Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?

# Lösungsorientierte Fragen am Abend

1. Welchen Beitrag habe ich heute geleistet?

Auf welche Weise war ich heute konkret  
der/die Gebende?

2. Was genau habe ich heute dazugelernt?

3. Wie hat der heutige Tag meine Lebensqualität konkret erhöht, oder wie kann ich  
diesen Tag nutzen und als Investition in meine Zukunft betrachten?



# Lösungsorientierte Fragen

## ZIEL

Wie hättest du es gerne?

Wenn alles ideal wäre, wie wäre es dann?

Was wäre anders? Was würde dadurch anders?

Wenn du wählen könntest, wie würdest du dir dein Leben bauen?

Wer würde die Veränderung als erstes bemerken?



## DER WEG

Welcher erste Schritt wäre sinnvoll?

Was ist wann in welcher Weise zu tun?

Wie komme ich am schnellsten und leichtesten an mein Ziel?

Wie kann es leichter gehen?

Wen bewunderst du? Wie würde jener Mensch an dieses Thema herangehen?



# 7 WEGE ZUR EFFEKTIVITÄT

Stephen R.  
Covey

⑥ PRO-AKTIV sein

⑦ SCHON AM ANFANG DAS ENDE  
IM SINN HABEN

⑧ DAS WICHTIGSTE ZUERST TUN

⑨ GEWINN - GEWINN DENKEN

⑩ ERST VERSTEHEN - dann VERSTANDEN  
WERDEN

⑪ SYNERGIEN SCHAFFEN

⑫ DIE SÄGE SCHÄRFEN

**GLÜCK**



- Bewegung, Sport
- Lernen, Bildung (A-HA)
- Gemeinschaft-Bindung
- Erlebnisse
- Tagebuch — Glücks-  
Erfolgs-  
Emotions-



# Selbstüberlistungsprogramm



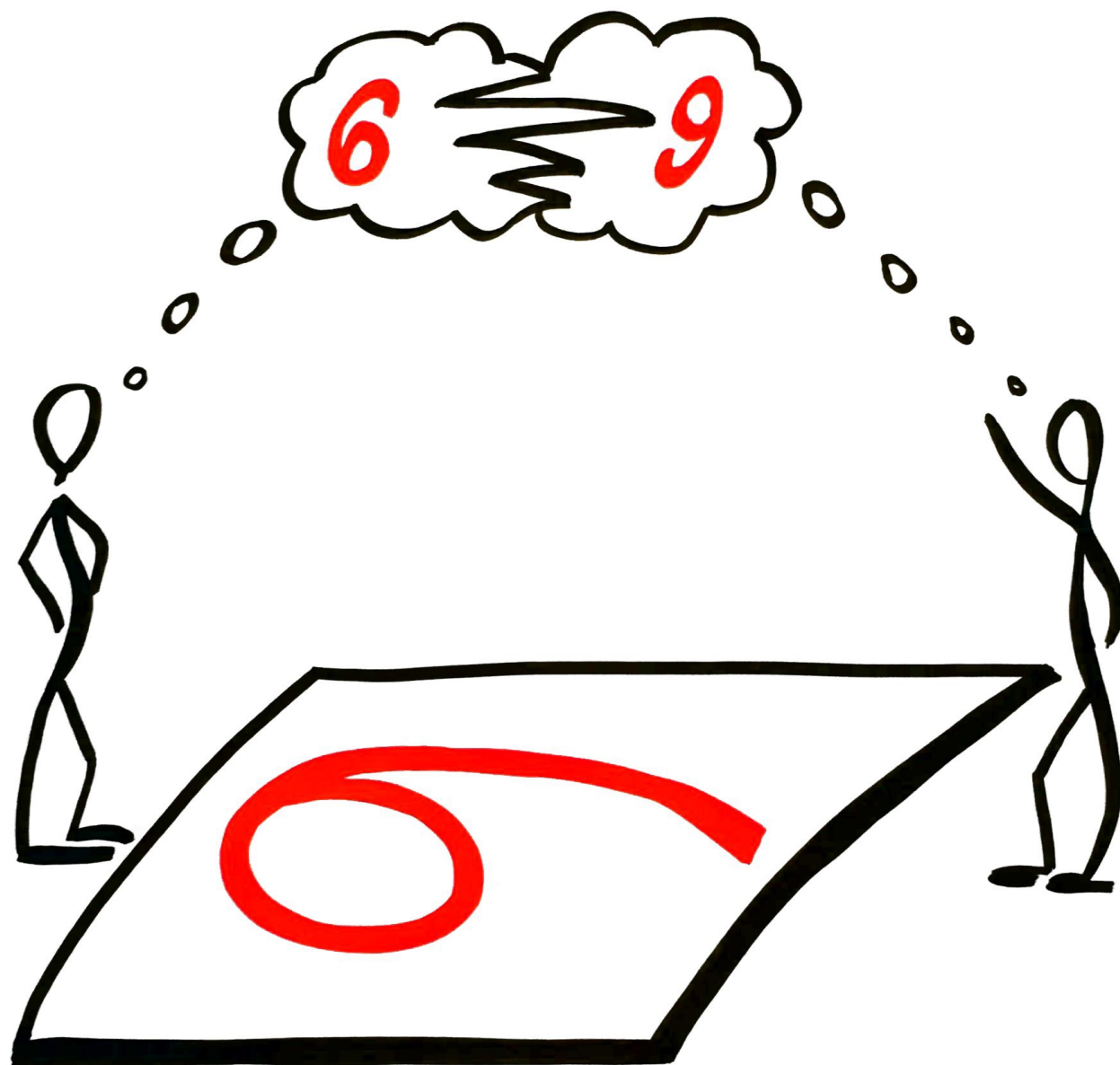
**Immer wieder 1 Minute lächeln**  
**Selbst wenn das eine Grimasse ist, programmiert es unser Hirn positiv**

# In einen guten „State“ bringen

Mit allen Sinnen arbeiten:

- Schöne Bilder/ Erinnerungen
- Motivierende oder entspannende Musik
- Positive, Kraftvolle Körperhaltung oder Entspannungspose – „Posing“
- Gute Düfte und Geschmäcker
- „So tun als ob“







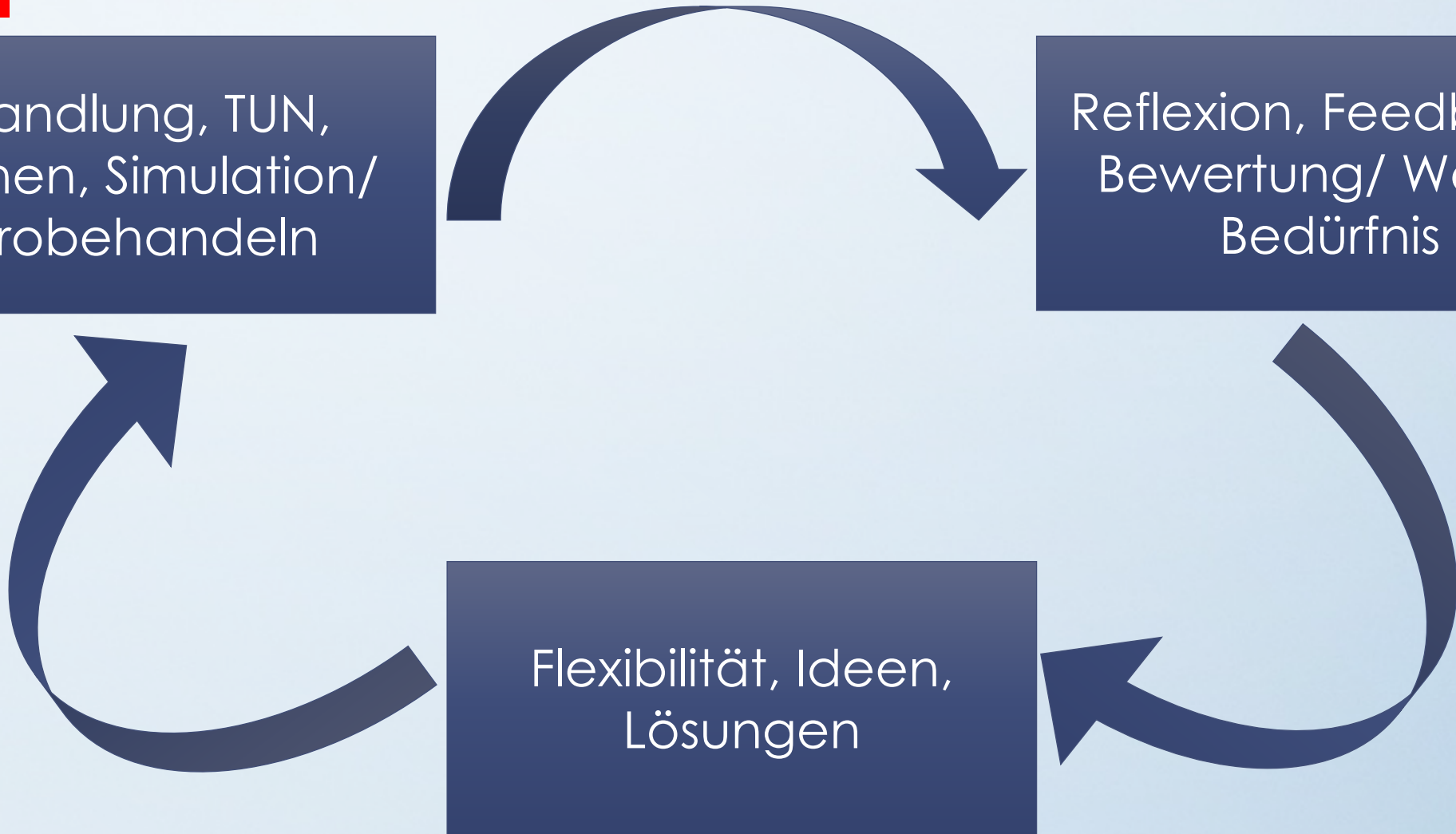
# Kybernetischer Handlungskreislauf

ZIEL

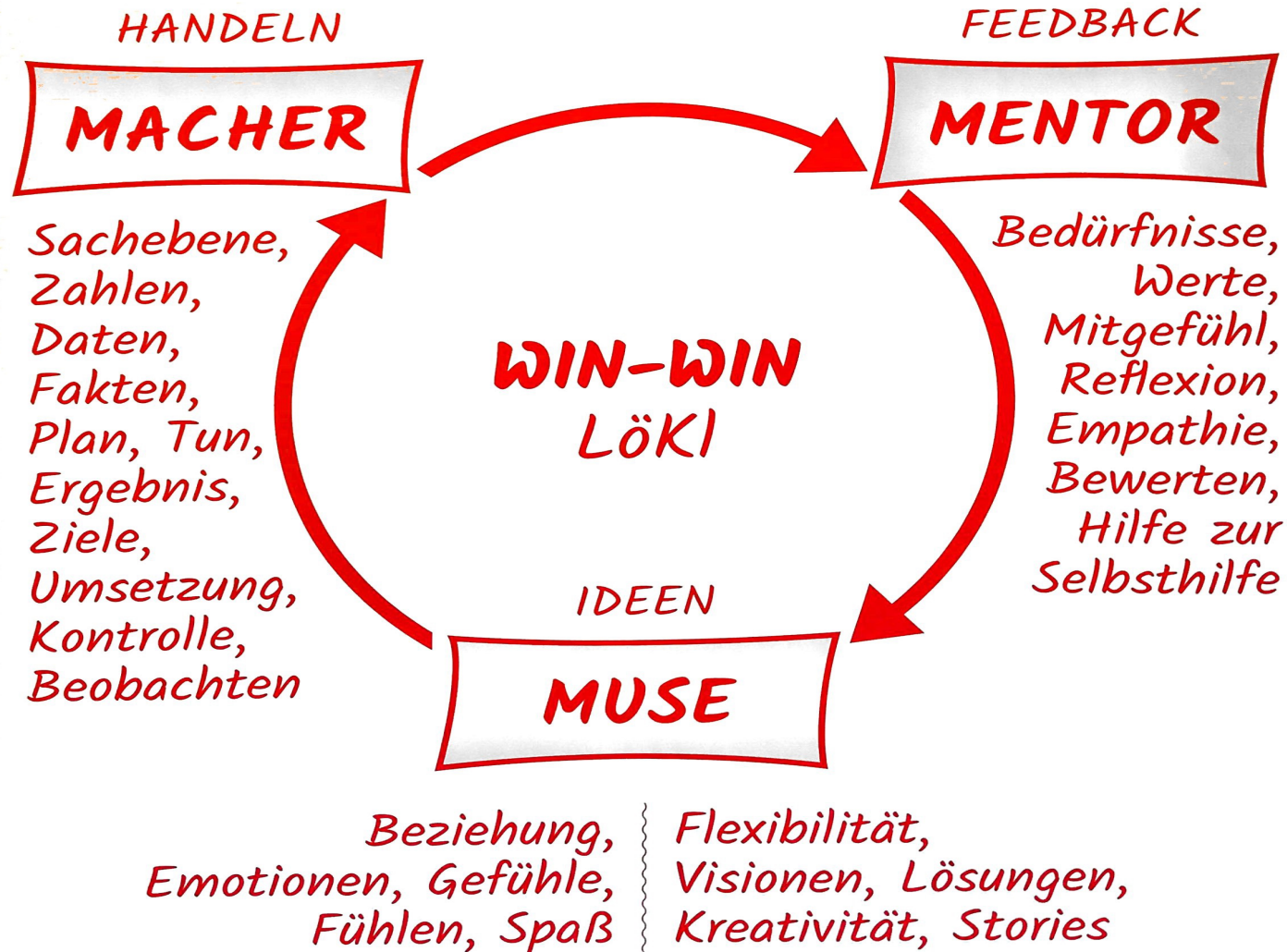
Handlung, TUN,  
Planen, Simulation/  
Probehandeln

Reflexion, Feedback,  
Bewertung/ Werte,  
Bedürfnis

Flexibilität, Ideen,  
Lösungen



# LÖSUNGSKREISLAUF



# Raus aus dem Drama Fragen...

## Frag statt warum – wie

- Warum ist es denn so schwer?
- Warum geht es denn net?
- Warum ist denn alles so schwer?
- Warum geht's denn nicht leichter?
- Warum schaff ich das nicht?
- Warum gehts net leichter?
- Ist das überhaupt das richtige für mich?
- Wenn es richtig wäre, würde es doch leichter gehen?
- Warum kann ich das denn nicht?





# TONALITÄT des DRAMAs ändern

## DRAMAAAAAA...

- TONALITÄT ÄNDERN!
- Mickey Maus Methode
- Schrille Stimme, schnelles Tempo



# Raus aus dem Drama Fragen...

## Frag statt warum – wie

**Jetzt in die Zukunft - in Dir Lösung fragen. Ohne auf Antwort zu warten! Nur die Fragen stellen!!!**

- Wie hätte ich es gerne?
- Wie könnte es leichter sein, leichter gehen?
- Was könnte ich tun, dass ich mich besser fühle?
- Was könnte ich tun, dass es mir besser geht?



# Raus aus dem Drama Fragen...

## Frag statt warum – wie

- Wie könnte ich es mir leichter machen?
- Was könnte ich leicht zu meinem Erfolg beitragen?
- Wie könnte ich leichter Lernen?
- Wie könnte ich meine Fähigkeiten besser nutzen?
- Wie könnte ich meine Fähigkeiten leichter und einfach





# Raus aus dem Drama Fragen...

## Frag statt warum – wie

- Welchen ersten Schritt in Richtung meines Erfolgs könnte ich jetzt setzen?
- Wie finde ich einfach neue Lösungen?
- Was könnte ich tun, dass ich meinen Zielen näher komme?
- Was bräuchte ich?
- Wie könnte ich mehr Spaß in meinem Leben haben?
- Wie könnte ich mehr Spaß in mein Leben bringen?
- Wie könnte ich meine Ziele einfacher erreichen?



# Raus aus dem Drama Fragen...

## Frag statt warum – wie

- Wie ziehe ich die richtigen Menschen in mein Leben?
- Wie könnte ich die richtigen Menschen, die zu mir passen anziehen?
- Wie könnte ich erfolgreicher sein?
- Welche ersten Schritte könnte ich gehen, um schneller erfolgreicher zu sein?
- Wie finde ich leichter meinen eigenen Weg?



# Lösungs- und Zielfragen

- Wie hätte ich es gerne?
- Wie könnte mein ideales Leben aussehen?
- Angenommen mein Leben wäre optimal, wie wäre es?
- Wenn das schon so wäre?
- Was wäre anders?
- Wenn das schon so wäre, was würde möglich?
- Wer wird als erster die Veränderung bemerken?
- Woran?





[www.gabrielakonrad.com](http://www.gabrielakonrad.com)



Raus aus der Komfortzone – Rein ins Leben