

Raus aus der Problemtrance

Folgende Fragen (Fragerichtungen) helfen aus der Problemtrance heraus, sie geben Kraft für anstehende Aufgaben (Neuorientierung) und last but not least sie tun auch gut, wenn es keine Probleme gibt.

1. Welche Stärken und Fähigkeiten hast du? Welche würden ihre besten Freunde oder wohlgesonnene Familienangehörige nennen?
2. Was im heutigen Leben der Familie gelingt gut? Was sollte unbedingt so bleiben und nicht verändert werden?
3. Worauf bist du stolz in deinem Leben, womit besonders zufrieden?
4. Was waren besonders gelungene und glückliche Phasen in der Geschichte der Familie / des Teams / der Organisation / der Einrichtung usw.? Was waren die „Highlights“ der letzten zwei Jahre?
5. Was hat dir geholfen, schwierige Phasen zu überstehen und Probleme zu bewältigen? Wie hast du das gemacht? Und was hast du daraus für dein Leben gelernt?
6. Welche familiäre oder freundschaftliche Unterstützung hast du, worauf kannst du bauen? Welche Kollegen und Vorgesetzte unterstützen dich? Welche positiven Möglichkeiten bietet dir die Firma? Wofür kannst du wichtigen Menschen gegenüber dankbar sein? Hast du ihnen das schon einmal gesagt?
7. Welche Kraftquellen hast du? Woraus schöpfst du Lebensfreude? Was sollte in deinem Leben auf keinen Fall zu kurz kommen?