



WAS SOLL ANDERS SEIN?

SILKE KAINZBAUER

- ▶ Manchmal ist es schwer, sich ein konkretes Trainingsziel zu suchen, besonders, wenn das Problem, das gelöst werden soll, groß und vielschichtig zu sein scheint.
- ▶ Deswegen ist es wichtig, aus der Problemsicht heraus und hin zu einer Zielvision und Lösungsschritten zu kommen, die dann trainiert werden können.
- ▶ Dabei hilft eine Methode, die konsequent auf Lösungen abzielt: Die Wunderfrage.
- ▶ Ziel der Frage ist, Deine Phantasie anzuregen und Dir zu ermöglichen, die Problembrille abzulegen und ganz anders auf Dein Thema zu schauen.
- ▶ Du wechselst damit die Perspektive und kannst so zu möglichen Zielansätzen gelangen, die Dir aus der Problemsicht nicht einfallen würden.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Wenn Du möchtest, mache folgendes Gedankenexperiment:
- ☐ Stell Dir vor, Du kommst heute nach Hause, gehst irgendwann ins Bett, schläfst schließlich ein. Und während Du schläfst, geschieht ein Wunder und Dein Problem ist gelöst. Und weil Du geschlafen hast, weißt Du nicht, dass das Wunder geschehen ist.
- ☐ Wie würdest Du das am nächsten Tag merken? Was wäre anders als sonst?
- ☐ Nimm Dir Zeit und Ruhe, Dich genau in diesen neuen Tag hinein zu versetzen.
- ☐ Schau Dir vor Deinem inneren Auge alles genau an und versuche nachzuspüren, wie es Dir geht und was Du fühlst.
 - ☐ Welche Gedanken/Gefühle sind dann anders?
 - ☐ Wer in Deiner Umwelt würde bemerken, dass dieses Wunder geschehen ist?
 - ☐ Wie würdest Du dich anders verhalten?
- ☐ Versuche Dir das aus unterschiedlichen Blickwinkeln vorzustellen, z.B.
 - ☐ Wie reagiert Dein Team darauf?
 - ☐ Wie reagiert Dein Arbeitskollege, Dein Vorgesetzter?
- ☐ Versuche, möglichst viel von Deinen Empfindungen und Gedanken abzuspeichern und mache Dir anschließend Notizen, was am Tag des Wunders anders war.
- ☐ Wenn es Dir möglich ist, überlege Dir, ob daraus für Dich ein Ziel entstehen kann.
- ☐ Wenn Du möchtest, besprich dies mit Deinen Trainingspartnern.

