

Beispiele für Erkundungsfragen

Erkundungsfragen sind wirkungsvolle Fragen, die dazu benutzt werden, den Klienten zwischen den Sitzungen in einem Lern- und Entdeckungsmodus zu halten. Für gewöhnlich werden Sie am Ende einer Sitzung gestellt.

Aufbau/Die Erkundung beginnen

- Was will ich? (Üben Sie das Wollen)
- Was bedeutet es, ein vollständiges, reiches Leben zu führen?
- Was toleriere ich?
- Wann bin ich nicht realistisch?
- Was ist Integrität?
- Wie agiere ich?
- Was bedeutet es, im Einklang mit meinen Werten zu leben?
- Was bedeutet es, stark zu sein?
- Was bedeutet es, präsent zu sein?
- Wie ist meine Stimmung vorwiegend? Ist das eine Gewohnheit?
- Was ist Wahl? Was bedeutet es, zu wählen?
- Wann erlaube ich mir selbst, Versprechen nicht einzulösen?
- Was ist der Unterschied zwischen einem Wunsch und einem Ziel?
- Bin ich nett oder bin ich echt?
- Was tue ich, um Gefühle zu vermeiden? (Alkohol, Essen, Arbeit, etc.)
- Worauf konzentriert sich meine Aufmerksamkeit? (Auf mich selbst, andere, Arbeit, Tagträume, meine Vision, meine Werte, Klagen, etc.)

Was funktioniert / Positiv

- Was hält mich am Laufen?
- Was funktioniert?
- Was befreit mich?
- Was bedeutet es, erfolgreich zu sein?
- Wann gehe ich zu hart mit mir ins Gericht?
- Was ist präsent, wenn ich am besten bin?
- Wann bin ich die Lösung?
- Was ist Anmut / Enthusiasmus / Wohlstand / Überfluss?
- Was heißt Eigeninitiative zeigen?
- Was bedeutet es, zentriert zu sein / optimistisch zu sein / vertretbar zu sein / frei zu sein?
- Was bedeutet es, im Fluss zu sein / fließend / flexibel zu sein?
- Was bedeutet es, mitfühlend zu sein?
- Was bedeutet Abschluss? Was habe ich nicht abgeschlossen?

- Wenn ich meine ganze Aufmerksamkeit auf die Ergebniserzielung richten würde, was müsste ich dann aufgeben?
- Warum ergreife ich diese Maßnahme?

Motivierend

- Wann kann ich nicht über mich selbst lachen?
- Was muss ich aufgeben, um meine Ziele zu erreichen oder die „Nr.1“ zu sein?
- Für was entscheide ich mich jeden Moment?
- Was ist der Unterschied zwischen Sich-Gut-Fühlen und Erfüllung?
- Große Ziele sind unwiderstehlich; vage konzipierte Ziele offenbaren sich auch nur vage – welcher Art sind meine Ziele?
- Was baue ich auf? (Kathedrale oder Steinblock?)
- Was werde ich?
- Was ist Besitz?
- Was bedeutet es, unerschrocken zu sein?
- Ich bin der, der ich behaupte zu sein – wer bin ich in dieser Woche?
- Was heißt es, zu gewähren oder aufzunehmen?
- Was heißt es, kreativ zu sein?
- Was sind wirkungsvolle Fragen, die ich mir jeden Morgen stellen kann?
- Was bedeutet es, beharrlich/ausdauernd zu sein?
- Welche Flagge trage ich?
- Was heißt es, eine Führungspersönlichkeit / stark / belastbar / einfallsreich / aufbauend / entschlossen zu sein?
- Welche Qualen stelle ich bei den Menschen, die mich umgeben, fest?
- Was bedeutet, „etwas kommt von meinem Herzen“?
- Wie habe ich mich selbst vom Leben abgehalten?
- Ist das, was ich momentan tue, lebensbejahend oder lebensverneinend?
- Was heißt intuitiv sein?
- Was bedeutet konzentriert sein?

Aufgehaltener/Blockierter Klient

- Was ist *die* Lüge?
- Wem oder was widersetze ich mich?
- Wenn ich in Bestform wäre, was würde ich dann auf der Stelle tun?
- Wann gebe ich meine Macht ab? An wen?
- Was sind meine Fehlannahmen?
- Was und wann gebe ich vor (zu wissen / nicht zu wissen)?
- Was benötige ich, um etwas „sein zu lassen“?
- Was wird in dieser Situation benötigt oder erwünscht?
- Was bedeutet es, außergewöhnlich zu sein?
- Für was werde ich diese Woche Beweise sammeln?
- Was bedeutet, etwas hervorzubringen oder zu verursachen?
- Was sind die „Dinge, die ich will“ vs. die „Dinge, die ich sollte“?

- Wozu/Wann sage ich automatisch NEIN/JA?
- Wann schränke ich mich ein?
- Was sind andere Möglichkeiten?
- Wann bin ich zu bequem?
- Was bedeutet es, sich auf die Angst hinzu zu bewegen?
- Was heißt, „sich in etwas hineinzuknien“?
- Wann verrate ich mich selbst?
- Was kann ich SONST NOCH tun, um meine Werte zu respektieren?
- Welche Anfragen können gemacht werden, um mich dabei zu unterstützen, loszulassen?
- Was ist eine wirkungsvolle Interpretation?
- Wann gehe ich keine Kompromisse ein? Wann bin ich zu flexibel?
- Was kostet mich _____?
- Wann halte ich mich zurück?
- Was halte ich zurück?
- Wann möchte ich kein Risiko eingehen? / Was möchte ich nicht riskieren?
- Was bedeutet Kapitulation?
- Wann leide ich?
- Was wird mich befreien?
- Was sind meine Grundannahmen?
- Was sind meine Erwartungen?

Leichtigkeit / Freude / Vergnügen

- Wie kann ich mich heute selbst verwöhnen?
- Was bedeutet es, dankbar zu sein?
- Wen kann ich heute zum Lächeln/Lachen bringen?
- Wie tanke ich neue Kraft?
- Was macht Spaß?
- Wie kann ich meine Reserven an Freude, Muße, Zentriertheit, Ausgeglichenheit, Einfallsreichtum, Geduld etc. wieder auffüllen?
- Wie kann ich es anstellen, dass dies hier leicht ist?
- Wen kann ich dazu bekommen, mit mir zusammen in diesem Projekt zu spielen?
- Was bedeutet es, gekitzelt zu werden?
- Was ist Anmut/Gelassenheit?
- Was bringt mich zum Lachen? Was bringt ihn oder sie zum Lachen?
- Entscheide ich mich für schwer oder für leicht?
- Da ich es ohnehin erledigen muss, entscheide ich mich dafür es angenehm, neutral, schwierig oder amüsant zu gestalten?
- Was kann ich tun, damit meine physische Umgebung mich fördert / meine Stimmung aufhellt / mich aufbaut etc.?
- Was ist erfüllend, was fühlt sich gut an und was bedeutet das?
- Was ist Vergnügen?
- Welche Anerkennung kann ich mir heute zukommen lassen?
- Was ist Liebenswürdigkeit?
- Was bedeutet es, das Leben leicht zu nehmen?

- Was ist Überfluss?
- Wie kann ich dies spielerisch/einfach gestalten?
- Wie kann ich meine Vitalität verdoppeln?
- Für was muss ich mir heute die Erlaubnis geben?
- Wann mache ich heute eine Pause?
- Was ist für mich aufregend?
- Was bedeutet es, bewundert zu werden?
- Was bedeutet es, großzügig zu sein?
- Was bedeutet es, rücksichtsvoll zu sein?
- Was bedeutet es, mit sich selbst sanft umzugehen?
- Was heißt genießen?
- Wofür bin ich heute Morgen / Nachmittag / Abend dankbar?

Provokant

- Was bedaure/verüble ich?
- Was möchte ich nicht ändern?
- Was leugne ich möglicherweise?
- Was übersehe ich?
- Wann nehme ich den Fuß vom Gas?
- Welche Entscheidung habe ich bisher vermieden?
- Wann halte ich plötzlich an?
- Welches Spiel ist wichtig genug?
- Was wollte ich tun, habe es aber nicht getan?
- Was hält mich vom Gewinnen/Erfolg haben ab?
- Wann habe ich mich selbst/andere verleugnet?
- Warum sich die Mühe machen?
- Womit habe ich Recht?
- An welcher Beschwerde / Angst / schlechten Gewohnheit / Unannehmlichkeit kann ich heute / diese Woche / diesen Monat etwas ändern?
- Wann bin ich nicht bei der Sache? Welcher Sache bin ich mir nicht bewusst?
- Wann bin ich mit etwas zufrieden?
- Warum dieses Ziel? Warum sich die Mühe machen?
- Was bemerke ich nicht?
- Wie sabotiere ich mich selbst?
- Was braucht es, um mein Gefühl des Scheiterns / der Resignation / des „Ich kann nicht“ zu überwinden?
- Wann verrate ich mich selbst?
- Bei welcher Sache fühle ich mich unwohl und möchte sie nicht ändern? Bei welcher Sache fühle ich mich unwohl und möchte sie ändern?
- Was übergehe ich?
- Was ist mein Ruf?
- Was erwarte ich von mir selbst?

Abschluss/Beendigung

- Was bedeutet es, fertig zu sein?
- Was kommt als Nächstes?
- Welches Territorium habe ich erobert?
- Wie weit bin ich gekommen?
- Welchen Schatz nehme ich mit?
- Wer bin ich geworden?
- Was habe ich aufgebaut?
- Von welcher neuen Erhebung aus betrachte ich mein Leben jetzt?
- Was war nötig, um hierher zu gelangen?
- Was habe ich über mich selbst gelernt?
- Was ist nötig, um es zu erhalten?
- Was sind die Indikatoren für Alarmstufe Rot?
- Was hält mich auf dem richtigen Weg?
- Was bedeutet es, von liebevoller Güte erfüllt zu sein?
- Was heißt in vollen Zügen leben?
- Was bedeutet es, zutiefst zu lieben?
- Welche Werte bedürfen meiner ständigen Aufmerksamkeit?
- Was werde ich geben?
- Was wird mein Beitrag zur Welt sein?
- Wer musste ich sein, um an diesen Ort zu gelangen?
- Wie werde ich wissen, dass ich um Unterstützung bitten soll?
- Welche Anerkennung würde ich mir selbst gerne zukommen lassen?

Hausaufgaben

- Vergeben Sie sich einmal am Tag selbst.
- Zählen Sie über den Tag hinweg die Momente, in denen Sie Ihren Saboteur bemerken.
- Freuen Sie sich über kleine Dinge / dreimal täglich / über DIE Sache, die Sie nicht mögen / über die Person, die Sie nicht mögen.
- Lachen/Lächeln Sie 25 Mal am Tag – Finden Sie 25 Dinge, die sie zum Lachen/Lächeln bringen.
- Seien Sie dreimal täglich 15 Minuten lang ganz präsent.
- Ermitteln Sie Ihre 5 häufigsten Saboteur-Gespräche.
- Identifizieren Sie Ihre Rechtfertigungen.
- Identifizieren Sie Ihre Erwartungen.
- Schalten Sie diese Woche einen Gang höher.
- Streichen Sie diese Woche _____ Worte aus Ihrem Vokabular.
- Fügen Sie Ihrem Vokabular diese Woche _____ Worte hinzu.
- Erledigen Sie die unangenehmste Aufgabe am Morgen und nach dem Mittagessen als erstes.
- Sagen Sie _____ Mal Nein pro Tag.
- Machen Sie _____ Fehler pro Tag oder scheitern Sie beim Versuch, es zu tun.
- Gehen Sie diese Woche _____ Risiken ein.

- Laden Sie diese Woche jeden Tag _____ Personen zu Geschäftlichem / zum Kaffeetrinken / zu einem Treffen ein.
- Sagen Sie _____ Mal am Tag „Na und“.
- Geben Sie mit jeder neuen Tat eine Antwort auf die Frage „Warum sich die Mühe machen?“.
- Zählen Sie die Gelegenheiten, bei denen Sie kraftvoll sprechen.
- Sprechen Sie diese Woche ausschließlich kraftvoll (kraftvoll, nicht positiv).
- ertappen Sie sich dabei, wie Sie wachsen (indem Sie Fehler machen).
- Wählen Sie jeden Moment, was Sie haben.
- Lachen Sie zweimal pro Tag herzlich.