

70 Fragen auf dem Weg zum Erfolg

Die beste Möglichkeit Antworten zu bekommen ist Fragen zu stellen. Was im Dialog mit anderen als selbstverständlich gilt, sollte auch für den Dialog mit uns selbst gelten.

Nun höre ich den einen oder die andere schon sagen: „Was heißt hier Dialog mit mir selbst? Ich führe doch keine Selbstgespräche.“

Doch, tun Sie! Wir alle tun es. Ständig und unaufhörlich. Jeder Gedanke ist ein Gespräch mit sich selbst. Es ist uns nur nicht bewusst. Und wie das nun einmal so ist mit unbewussten Dingen, so laufen diese ganz automatisch und im Hintergrund ab, ohne dass wir sie beeinflussen können. Die Ergebnisse sind daher manchmal alles andere als zufriedenstellend.

Was halten Sie davon, diese Gespräche mit sich selbst, da sie ja, ob sie es wollen oder nicht, ohnehin stattfinden, bewusst zu führen? Sie werden erstaunt sein, was Sie da alles zu hören bekommen.

Viele Menschen pflegen einen höchst destruktiven Dialog mit sich selbst zu führen. Das schaffe ich nie... Ich kann das nicht... Es ist sinnlos... Es ist zu spät, um..., kann man da hören, bis hin zu: Ich bin es nicht wert... Ich bin ein Versager... Aus mir wird nie etwas.

Eins sollten Sie wissen. Wir erschaffen unsere Realität selbst, indem wir das anziehen und das tun, was wir denken.

Was also liegt näher als uns unsere Gedanken bewusst zu machen und diese in eine positive, konstruktive Bahn zu lenken?

Mit dem anschließenden Fragenkatalog möchte ich Ihnen genau das ermöglichen. Gehen Sie eine Frage nach der anderen durch und beantworten Sie jede mit der nötigen Sorgfalt. Lassen Sie sich Zeit dafür. Lernen Sie sich kennen. Sie werden viel Neues über sich erfahren und Sie werden vielleicht, oder höchstwahrscheinlich überrascht sein. Sie werden etwas über Ihre unbewussten Wünsche, Träume und Sehnsüchte erfahren, Sie werden neue Ressourcen entdecken, Sie werden Antworten bekommen, die Sie Ihren Träumen und Wünschen näherbringen.

Doch es reicht nicht aus, Träume und Wünsche zu haben. Sie müssen Ziele haben!

Was ist der Unterschied? Nun, Träume versüßen uns vielleicht den Alltag und Wünsche lassen uns hoffen, aber wir sind bei der Erfüllung dieser Träume und Wünsche sehr von äußeren Umständen, anderen Menschen und auf Glück und Zufall abhängig.

Bei Zielen jedoch ist das ganz anders. Sobald wir uns etwas zum Ziel machen, haben wir allein Einfluss darauf, es zu erreichen. Voraussetzung dafür ist, dass wir unser Ziel genau kennen.

Für diesen Zweck habe ich die folgenden Fragen zusammengestellt.

Nehmen Sie sich Stift und Papier zur Hand und schreiben Sie Ihre Antworten auf. Es sind viele Fragen, ich weiß, aber die Erfüllung Ihrer Träume und Wünsche, oder besser, das Erreichen Ihrer Ziele (wie wir soeben gelernt haben), sollte Ihnen schon einiges wert sein. Stimmt's?

Also, frisch ans Werk.

Kurze Erklärung: Wenn Sie ein X sehen, dann ist damit Ihr Ziel oder Ihr Zielverhalten gemeint. Ersetzen Sie also das X dementsprechend.

1. Was will ich?
2. Worum genau geht es mir?
3. Wie sehr will ich es?
4. Wie sehr will ich es wirklich?
5. Was ist der Grund?
6. Wie möchte ich X tun?
7. Wann?
8. Wo?
9. Unter welchen Bedingungen, unter welchen nicht?
10. Mit wem?
11. Wann tu ich es jetzt schon?
12. Was macht den Unterschied?
13. Wie sehr ist es in meinem eigenen Einfluss?
14. Wie realistisch ist es?
15. Was kann ich dazu wie beitragen?
16. Wofür wird es gut sein, wenn ich X erreicht habe? Was ist der Zweck?
17. Was kann ich tun, was ich jetzt nicht kann?

18. Was bringt mir das?
19. Was ist gut daran?
20. Was bewirkt es für mich?
21. Wie werde ich mich fühlen?
22. Woran werde ich merken/erkennen, dass ich X erreicht habe?
23. Wie wird es sein, wenn ich X erreicht habe?
24. Was tu ich konkret anders als jetzt, wenn ich X erreicht habe, im Unterschied zu jetzt?
25. Wie ist es jetzt noch?
26. Was tu ich jetzt noch statt X?
27. Was hat mich bisher gehindert X zu tun?
28. Was ist das Gute/ der Vorteil daran?
29. Wieviel von dem bisher Guten kann ich erhalten, wenn ich in Zukunft X tu?
30. Wie?
31. Wieviel bin ich bereit aufzugeben/umzuwandeln, um in Zukunft besser X zu tun?
32. Wie wird es weitergehen, wenn ich so weitermache, wie bisher?
33. Wie wird es mir gehen?
34. Was gebe ich auf bzw. was ist der Preis, den ich zahlen muss, um X zu tun?
35. Was brauche ich, um das aufzugeben bzw. diesen Preis bezahlen zu können?
36. Wie sehr bin ich dazu bereit?
37. Wenn ich X tue, welche Auswirkungen wird das auf mein Leben haben?
38. Wie wird meine Familie, mein Umfeld darauf reagieren?
39. Was werden sonstige Folgen sein?
40. Wie sehr beeinflusst es andere Bereiche meines Lebens? (Gesundheit, Arbeitsplatz, Freizeit, Freunde, Finanzen etc.)
41. Wie weit stimme ich diesen Folgen zu?
42. Was tue ich, um diese Folgen zu verhindern oder zu beeinflussen?
43. Wenn ich den Folgen nicht zustimme, was ist dann mein Alternativziel?
44. Welche Ressourcen (Hilfen, Fähigkeiten, Eigenschaften) brauche ich?
45. Welche habe ich schon?
46. Welche muss ich mir besorgen/aneignen/anschaffen?
47. Wie?
48. Wer/ welche Person kann mir helfen?
49. Was muss ich tun, damit diese Person mir hilft?
50. Welche Gegenstände brauche Ich? (z.B. Bücher oder andere Hilfsmittel)
51. Wie wichtig ist/sind Geld/Finanzen?
52. Wer tut X schon? (Vorbild)

53. Was müsste ich erleben, um sofort X zu tun und beizubehalten?
54. Wie müsste ich es erleben?
55. Was hindert mich bis jetzt, X zu tun?
56. Welche Erinnerung?
57. Welche Überzeugung?
58. Welche Loyalität oder Zugehörigkeit?
59. Wie werde ich mit diesen bisherigen Hindernissen umgehen?
60. Woran muss ich glauben, um X zu tun?
61. Wie sehr glaube ich das?
62. Was müsste ich erleben, damit ich daran glaube?
63. Was ist ein guter erster Schritt zu meinem Ziel?
64. Wann? Bis wann? Ab wann?
65. Was ist der nächste Schritt?
66. Woran werde ich merken, dass ich gut unterwegs bin?
67. Welche äußeren oder inneren Signale muss ich erkennen?
68. Wie halte ich durch?
69. Was tun bei Stagnation?
70. Wie gehe ich mit Rückschlägen um?

Sei gut drauf!



Siegfried Ferlin