

Wie gut kennen Sie sich?

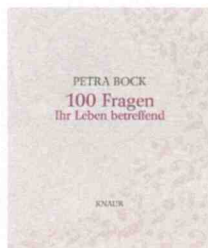
Wünschen Sie sich auch manchmal, Ihre persönlichen Träume zu leben? Nur wie? Da kann es helfen, die richtigen Fragen zu stellen. Lebens-Coach Petra Bock (39) kennt sie



Jeder von uns kennt dieses kleine Ziehen im Herzen: Diese Sehnsucht nach mehr, auch wenn wir eigentlich ganz zufrieden sind. Diesen Wunsch, etwas zu verändern, obwohl wir gar nicht genau wissen, was. Oft haben wir eine vage Vorstellung, wie unser Leben noch schöner werden könnte. Nur: Wir finden den Weg dorthin nicht.

Durch Fragen lernen wir uns selber besser kennen

„Dabei ist es meist nur ein kleiner Schritt zu mehr Glück und Erfüllung“, sagt Dr. Petra Bock. Die Berlinerin gehört zu den führenden Lebensberatern Deutschlands und begleitet seit zehn Jahren Menschen auf dem Weg in ein glücklicheres Leben. Das Herzstück ihrer Arbeit sind Fragen. „Natürlich gehört das Fragenstellen zur täglichen Arbeit eines Coachs“, sagt die Expertin. „Ich habe diese Fragen dann aber weiterentwickelt, sodass wir bei der Suche nach Antworten an den Kern unserer Persönlichkeit herangeführt werden – und vielleicht Bedürfnisse wieder ausgraben, die wir schon lange verdrängt haben.“ Das kann etwas ganz Alltägliches sein – wie im Sommer frühmorgens an einen See zu fahren und nackt ins klare Wasser zu springen. Es können aber auch einschneidende Umbrüche sein: Trennung, Jobwechsel, Kinderwunsch. Fangen wir also an. Stellen wir uns Fragen, und suchen wir Antworten. „Am besten mit viel Zeit, einem schönen Notizbuch – und Ehrlichkeit uns selbst gegenüber“, sagt Petra Bock. Das wichtigste ist, dass die Antworten tief aus unserem Inneren kommen: Dann weisen sie uns den richtigen Weg.



Buch-Tipp

Mehr Fragen und Hintergründe zum Life-Coaching finden Sie in „100 Fragen Ihr Leben betreffend“ von Petra Bock. Erschienen beim Knauer-Verlag, 95 Seiten, ab 10 Euro.

Die Fragen von Petra Bock helfen Ihnen, die eigenen Wünsche und Ziele zu entdecken. Machen Sie es sich mit Notizbuch und Stift gemütlich und legen Sie los

1. Auf einer Skala von 0 bis 10: Wie ist Ihre Stimmung in der jetzigen Lebenssituation? (10: Spitzenklasse! 0: abgrundtief schlecht) Wie stark ist der Veränderungsdruck?

2. Was war die beste Zeit Ihres bisherigen Lebens? Warum? Was war damals besser? Welche Umstände waren gut, welche Lebenshaltung hatten Sie? Was muss passieren, damit Sie wieder finden: Jetzt gerade ist die beste Zeit meines Lebens?

3. Wer sind Sie, wenn Sie mit sich allein sind? Wie fühlen Sie sich dann?

4. Was geben Sie anderen Menschen? Was bekommen Sie von anderen Menschen? Stimmt die Bilanz? Was müsste passieren, damit sie stimmt?

5. Was haben Sie von Ihren Eltern über das Leben gelernt?
Das Leben ist...
Der Sinn des Lebens ist...

6. Welche Träume hatten Ihre Eltern?
Und welche davon...
...haben sie verwirklicht?
...haben sie nicht verwirklicht?
Welche verwirklichen Sie selbst?

7. Wer liebt mehr? Sie oder Ihr Partner? Was bedeutet das für Sie?

8. Wie viel Zeit und Raum brauchen Sie für sich selbst? Nehmen Sie sich beides? Inwiefern würde sich Ihre Beziehung verbessern, wenn Sie das tun würden?

9. Wer wird Ihnen am Ende Ihres Lebens Ihrer Meinung nach am nächsten stehen?

10. Mit welchen Gedanken und Gefühlen wachen Sie an einem ganz normalen Montagmorgen auf?

11. Bei welcher Tätigkeit erreichen Sie den „Flow“, also den Zustand, in dem sie voll in Ihrer Tätigkeit aufgehen und die Zeit vergessen?

12. Wofür lohnt es sich, in der Welt einzutreten? Welche Veränderungen in Ihrer direkten Umgebung würden Ihnen am Herzen liegen?

13. Was ist Erfolg für Sie? Wer hat in Ihren Augen Erfolg? Was machen diese Menschen richtig?

14. Welchen Menschen möchten Sie...
...die Wahrheit sagen?
...die Meinung sagen?
...eine Ohrfeige geben?

15. Haben Sie Träume, die Sie für unrealistisch halten? Was würde passieren, wenn Sie sie dennoch verwirklichen würden?

So finden Sie Ihren Weg

Nehmen Sie sich für die Beantwortung der Fragen so viel Zeit, wie Sie benötigen. Manche Fragen können Sie sicher spontan beantworten, für andere brauchen Sie mehr Zeit. Es ist wichtig, dass Sie die Antworten wirklich aufschreiben. Denn beim Schreiben formen sich die Gedanken viel konkreter. Wenn Sie alle Antworten gefunden haben, können Sie in Ruhe überlegen, welche Ziele und Wünsche Sie Schritt für Schritt umsetzen wollen.