

ENTWICKLE GUTE FRAGEN

LENA NOA | TEAM INTROVERTIERT

Die Fragen, die du dir stellst, entscheiden darüber, was in deinem Kopf passiert – und letztlich auch darüber, wie du handelst. Die Qualität deiner Fragen entscheidet über die Qualität deines Erfolges. Fragen zu stellen ist die wirkungsvollste Fähigkeit des menschlichen Geistes.

Der menschliche Verstand kann keiner Frage widerstehen. Er sucht automatisch nach einer Antwort, bis er sie gefunden hat. Fragen entscheiden darüber, was du wahrnimmst, was du siehst oder nicht siehst. Wenn du in deinem Business noch nicht den gewünschten Erfolg erfährst, stellst du dir vielleicht noch nicht die richtigen Fragen, oder du hältst sie nicht lange genug aufrecht.

Fragen sind niemals neutral. Fragen können einengen, dich in eine andere Richtung führen, deine Wahrnehmungen bestätigen oder in Frage stellen, ermutigen, verängstigen oder dich für neue Wege öffnen. Sie richten deinen Geist aus.

Oft stellen wir uns Fragen wie:

- Warum passiert mir das immer?
- Wieso klappt das bei anderen, nur bei mir nicht?
- Warum bin ich nicht erfolgreich?

Diese Fragen analysieren das Problem und vergrößern es dadurch oft nur. Wenn du Antworten zu diesen Fragen hast, bestätigst du dir dein Problem und verankerst es noch fester in deinem Geist.

Häufig nutzen wir Affirmationen, also kurze, einprägsame Sätze, um unser Denken zu verändern und in die gewünschte Richtung zu lenken. Doch mit diesen Sätzen kann unser Geist oftmals nicht viel anfangen. Oder er entwickelt sogar Widerstand, weil die Affirmation im Widerspruch zu inneren, teils unbewussten Glaubenssätzen steht.

Darum: Finde die richtigen Fragen, die dich zu deinem Ziel oder zur Lösung deines Problems führen. Dein Unterbewusstsein wird nach Antworten für dich suchen! Wenn du geduldig bist und achtsam in dich hineinlauscht, wirst du sie finden.

ENTWICKLE GUTE FRAGEN

LENA NOA | TEAM INTROVERTIERT

Übung: In 4 Schritten vom begrenzenden Glaubenssatz zur öffnenden Frage

Bestimmt kennst du bereits einige deiner Glaubenssätze, die dich daran hindern, dein volles Potenzial auszuleben. Gerade wir Introvertierten kämpfen mit so einigen Schlingeln! Die folgenden vier Schritte helfen dir dabei, diesen Glaubenssatz in eine Frage umzuwandeln, die deinen Geist öffnet und nach Antworten sucht, die dich voranbringen.

Schritt 1: Benenne den begrenzenden Glaubenssatz.

Beispiel: *Ich bin nicht gut genug.*

Schritt 2: Finde eine passende positive Affirmation dazu.

Beispiel: *Ich bin gut genug. Oder: Ich bin richtig so, wie ich bin.*

Schritt 3: Wandle die Affirmation in eine Warum-Frage um.

Beispiel: *Warum bin ich gut genug? Warum bin ich genau richtig so, wie ich bin?*

Schritt 4: Manchmal regt sich bei dieser Frage immer noch ein innerer Widerstand – besonders, wenn dein Unterbewusstsein felsenfest davon überzeugt ist, dass es keine Antwort darauf gibt. Darum gebe deinem Unterbewusstsein die Erlaubnis, über diese Frage nachzudenken, indem du das Wörtchen „darf“ einfügst oder sie als Möglichkeit formulierst.

Beispiel: *Warum darf ich gut genug sein? Was wäre, wenn dich doch gut genug bin? Warum darf ich mich so, wie ich bin, genau richtig fühlen? Was wäre, wenn ich doch genau richtig bin?*

Du kannst die folgende Tabelle nutzen, um einen negativen Glaubenssatz nach dem anderen in eine gute, öffnende Frage zu verwandeln. Ich habe dir noch ein zweites Beispiel vorgegeben. Lasse die Fragen eine Weile oder auch ein paar Tage in dir wirken und achte aufmerksam auf die Antworten und Botschaften, die dein Unterbewusstsein nach und nach ausgräbt! Konzentriere dich am Anfang auf eine oder zwei konkrete Fragen und fokussiere deinen Geist damit auf diese Aufgabe.

ENTWICKLE GUTE FRAGEN

LENA NOA | TEAM INTROVERTIERT

Schritt 1 Glaubenssatz	Schritt 2 Affirmation	Schritt 3 Warum-Frage	Schritt 4 Erlaubnis/ Möglichkeit
Ich bin nicht gut genug.	Ich bin gut genug.	warum bin ich gut genug?	warum darf ich gut genug sein? was wäre, wenn ich doch gut genug bin?
Ich bin zu leise.	Ich werde auf meine leise Art gehört.	warum werde ich auf meine leise Art gehört?	warum darf ich auf meine leise Art gehört werden?

ENTWICKLE GUTE FRAGEN

LENA NOA | TEAM INTROVERTIERT

Meine 10 Power-Fragen für dich

Um deinen Geist mit weiteren powervollen Fragen zu füttern, schenke ich dir hier meine 10 Lieblingsfragen, die mich immer wieder sehr inspirieren:

- Wovon möchte ich MEHR im Leben haben, und was kann ich dafür tun?
- Was ist der nächste kleine Schritt, den ich heute gehen kann, um meinem Ziel näher zu kommen?
- Was kann ich aus der Situation lernen?
- Was würde ich meiner besten Freundin jetzt raten?
- Wofür in meinem Leben würde ich am liebsten anerkannt werden (bis jetzt)?
- Was ist meine Absicht für heute / diese Woche?
- Mit welchen fünf Menschen verbringe ich die meiste Zeit und unterstützen oder inspirieren mich diese Menschen, meine Ziele zu erreichen?
- Wie kann ich einem anderen Menschen heute etwas Gutes tun?
- Ist das wirklich wahr?
- Was bedeutet das konkret für mich?

Deine persönlichen Powerfragen, die dich ab jetzt
zu mehr Erfolg im Business führen:

