

Die Wunderfrage

Angenommen, es wird Nacht und Du legst dich schlafen. Während Du schlummerst geschieht ein Wunder und das besagte Problem, das Dich schon seit längerer Zeit belastet, ist einfach aufgelöst. Da Du jedoch geschlafen hast, weißt Du nicht, dass dieses Wunder passiert ist. Was wird Deiner Meinung nach morgen früh das erste kleine Anzeichen sein, welches Dich darauf hinweist, dass sich etwas verändert hat, und was wäre den Tag über anders?

Die Wunderfrage kann wie folgt präzisiert werden:

- Was genau wäre anders?
- Wie würdest Du dich anders verhalten? Was würdest Du tun, wenn Du dich von dem beklagten Zustand befreit fühlst?
- Welche Gedanken/Gefühle sind dann anders?
- Wer in Deiner Umwelt würde bemerken, dass dieses Wunder geschehen ist und wie würde er darauf reagieren?
- Wann war es in letzter Zeit schon mal ein bisschen so wie nach dem Wunder?
- Was könntest Du jetzt tun, um ein Stückchen dieses Wunders schon jetzt passieren zu lassen?

Deine Einfälle, die im Zusammenhang mit der Wunderfrage entstehen, sind in der Regel positive Zukunftsfantasien. Du begibst dich in eine zukünftige Situation, in dem die beklagte Problematik nicht mehr besteht. Du wirst in der Fantasie dazu angeregt, dir Änderungsmöglichkeiten vorzustellen und auszumalen. Das erleichtert dann die tatsächliche Einleitung von realen Veränderungsschritten: Überlege dir einfach, welche Deiner Einfälle schon jetzt in die Tat umgesetzt werden könnten.

Nützliche Anregung:

Tue für einen Tag einmal so, als ob der Zustand "nach dem Wunder" schon erreicht wäre und achten dabei darauf, was Du in welchen Situationen anders als bisher fühlst, denkst oder tust.

