Johanna Fröhlich Zapata
Alltagsfeminismus®

Die Wunderfrage

Eine Technik aus dem systematischen Coaching

Die Wunderfrage ist eine hypothetischen Frage. Sie wurde von dem amerikanischen Psychotherapeuten Steve de Shazer entwickelt. Die Fragetechnik zielt in ihrem Original darauf ab, sich auf Ziele, Wünsche, Ressourcen und Lösungen zu konzentrieren, anstatt auf die Ursachen der Probleme. Die Wunderfrage macht aber manchmal auch erst die Tragweite des Problems und die eigene Betroffenheit deutlich. Das Ziel ist es, sich den bestmöglichen Zustand vorzustellen. Sie ist besonders in aussichtslos scheinenden Situationen hilfreich. Die Wunderfrage hilft dabei, neue Motivation und positive Gedanken zu fassen oder Ressourcen zu bergen, wo kein Ausweg scheint.

Die Wunderfrage als Schreibimpuls

Stelle Dir vor, Du liesst diese Frage zu Ende und Dein Tag schreitet voran. Zu Hause verbringst Du einen ganz gewöhnlichen Abend bevor Du ins Bett gehst.

Während Du schläfst, geschieht ein Wunder! All die Sorgen, Probleme und Schwierigkeiten haben sich am nächsten Morgen in Luft aufgelöst…

Woran merkst Du es?
Wie fühlt es sich an?
Was ändert sich dadurch in Deinem Leben?

Schreibe jeweils 5 Minuten eine Antwort auf die 3 Fragen. Lege den Stift nicht ab. Lass es durch Deine Hand fließen. Der erste Impuls ist genau richtig.

Im Anschluss

Lies Dir die Antworten in Ruhe durch oder einer Vertrauensperson vor. Was überrascht Dich? Welche Möglichkeiten hast Du, um gewünschte Zuständen einzuladen? Welchen Beitrag kannst Du —inmitten struktureller Unwägbarkeiten — leisten, damit es Dir besser geht?

©Alltagsfeminismus