

SCHLAUE FRAGEN – ÜBUNGSSÄTZE

Immer hängt alles an mir.

KOGNITIONSFRAGEN

Was bedeutet das für dich?

Wie erklärst du dir das?

Wohin führt das noch?

Was würde passieren, wenn du dich dagegen schützst?

Suchst du Wege, wie du dich entlasten kannst?

PROZESSFRAGEN

Ist ja Wahnsinn. Wie schaffen die das, dir alles anzuhängen?

Was tust du oder unterlässt du, um zuzulassen, dass andere dir alles anhängen können?

WAHRNEHMUNGSFRAGEN

Was genau hängt an dir?

Erzähl mir ein paar Beispiele?

SCOPEFRAGEN

Alles?

Immer?

PROVOKATION/ REFRAMING

Hast du alles Hänger um dich?

Bist du die einzige kompetente Person in deinem Umfeld?

Da ist aber eine Veränderung hängig.

Bist du ein Christbaum?

Hast du es schon mit Viagra versucht?

Ich lasse mich von dir nicht unter Druck setzen.

Was gibt dir das Gefühl, dass ich dich unterdrücke?

Was kann ich anders machen?

Was wäre eine konstruktivere Vorgehensweise?

Wie können wir da am ehesten weiterkommen?

Mein Partner treibt mich zum Wahnsinn.

Willkommen im Club der Wahnsinnigen!

Da läuft offenbar was.

Wie schafft er das?

Kann man dich so leicht antreiben?

Man kann nichts erzwingen.

Ist Zwang der einzige Weg, etwas zu erreichen?

Welches Vorgehen wäre erfolgversprechender?

Was gibt dir die ultimative Gewissheit, dass man hier mit absolut gar keiner denkbaren Massnahme weiterkommen kann?

Was gibt es zu verlieren, wenn man die Situation einfach als unveränderbar akzeptiert?

Ja, möchtest du denn etwas verändern?

Angenommen, es gäbe einen Weg ...

Diese Reorganisation ist eine reine Alibiübung.

Manchmal führen auch Alibiübungen zum Ziel.

Was wird genau reorganisiert?

Was spricht dafür, dass keine ernsthaften, nützlichen Ziele dahinterstecken?

Was müsste anders laufen?

Wie könnte man das besser reorganisieren?

Ist jede einzelne Massnahme der Reorganisation für die Fühse?

Ich bin ein Antitalent.

Ich arbeite und arbeite und bringe es nie auf einen grünen Zweig.

Du bist ja auch keine Blattlaus.

Grüne Zweige sind dünn und können schnell abbrechen.

Sie hat etwas gegen mich.

Sie kommt mir immer frech.

Wenn ich meine Geschäftspartner motivieren muss, stehe ich immer wieder an.

In unserer Firma herrscht das totale Chaos.

Ich habe die Hoffnung aufgegeben.

Was hast du dir früher erhofft?

Was geht in dir vor, wenn du dir etwas erhoffst?

Was musst du tun, um eine Hoffnung langfristig aufrecht zu erhalten?

Was tust du, wenn du eine Hoffnung aufgibst?

Meine Arbeit langweilt mich.

Ist deine Arbeit das einzige, das dich langweilt?
 Ich kann mich im Moment nicht entscheiden.
 Dann lass es bleiben!
 Ich kann mir schon denken, was er denkt.
 Auf dich ist kein Verlass.
 Die besten Männer sind immer schon verheiratet.
 Was waren das für Männer, bevor sie verheiratet waren?
 Heisst das: Erst die Heirat macht Männer wirklich gut? Dann nimm dir irgendeinen und entwickle ihn!
 Was sind für dich die besten Männer? Welche Qualitäten suchst du?
 Sie überlässt immer mir die unangenehmen Aufgaben.
 Er pflückt sich immer die Rosinen aus dem Kuchen.
 Es ist ihm scheisseegal, wie ich mich dabei fühle.
 Ich kann nicht immer nachgeben.
 Ich bekomme keine Anerkennung
 Mein Chef ist total unsensibel.
 Er interessiert sich überhaupt nicht dafür, was andere denken.
 Ich bin enttäuscht, dass er sich nicht aus den Ferien zurückgemeldet hat.
 Ich habe keine Zeit.
 Womit füllst du deine Zeit?
 Wofür hast du Zeit?
 Wofür möchtest du Zeit?
 Hättest du gern mehr Freizeit?
 Wieviel Zeit fehlt dir?
 Wer verplant deine Zeit?
 Was frisst deine Zeit?
 Ich vermisse konstruktive Beiträge meiner Mitarbeiter.
 Ich brauche deine Hilfe.
 Sie lehnt mich ab.
 Ich muss aufpassen, dass ich mich nicht in Kleinigkeiten verzettele.
 Ich will für dich nur das Beste.
 Das ist ja lieb. darf ich entscheiden, was für mich das Beste ist?
 Immer muss ich nachgeben.
 Ja dann halt!
 Ich bin nie zufrieden.
 Ich kann ihm nicht die Wahrheit sagen.
 Was würde passieren, wenn du ihm die Wahrheit sagst?
 Von welcher Wahrheit sprichst du überhaupt? Von deiner? Hör doch mal seine Sicht der Dinge.
 Es ist immer das gleiche mit dir.
 Von dir hätte ich etwas mehr Reife erwartet.
 Streit ist das Ende einer Beziehung.
 Es deprimiert mich, dass du mir nie hilfst.
 Die Leute sind nicht motiviert.
 Ich bin zu tollpatschig.
 Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser
 Bei uns wird sich sowieso nichts ändern.
 Wer Fehler macht ist ein Versager.
 Menschen ab einem gewissen Alter können sich sowieso nicht mehr verändern.
 Meinem Chef kann ich es nie recht machen.
 Früher war alles besser.
 Gefühle sind am Arbeitsplatz absolut fehl am Platz.
 Die da oben machen sowieso, was sie wollen.
 Bei uns ist sich jeder selbst der nächste.
 Ohne hierarchische Macht sind auch die besten Argumente nichts wert.
 Wie es wirklich steht, erfahren wir sowieso nicht.
 Ich bin zu nahe am Wasser gebaut.
 Mitarbeiter können Vorgesetzte nicht ändern.
 Unseren Vorgesetzten könnten wir niemals all das sagen, was wir denken.
 Der Ehrliche ist bei uns immer der Dumme.
 Was ich hier mache, interessiert ohnehin keinen.
 Solange man erfolgreich ist, braucht man nichts zu verändern.
 Da ist eine gewisse Hemmschwelle, Leute spontan anzusprechen.
 Ich bin zu impulsiv.
 Ich bin zu vorsichtig.
 Ich bin zu dick.

Ich muss in meinem Leben mal rausmisten.
Die Zeit ist noch nicht reif.
Wenn ich etwas tun muss, dann kann ich es nicht.
Wenn mir etwas wirklich am Herzen liegt, geht's meistens schief.
Gewisse Dinge könnte ich von Leuten übernehmen, die ich bewundere.
Ich setze mich immer wieder unter Druck.
Ich brauche eine Struktur.
Ich möchte mehr Selbstsicherheit.
Sie sollten unbedingt an Ihren Kommunikationsskills arbeiten.
Ich komme auf Sie zu.
Wann darf ich mit Ihrem Bescheid rechnen?
Wie wissen Sie, wann der richtige Moment für Sie gekommen ist?
Mit der Umsetzung hapert es noch etwas.