



**WARUM**Werkstatt®

## Workbook

„Das antworte ich mir“ -

28 Fragen des inspirierenden Tiefgangs

Dr. Michaela Aragonés

WARUMWerkstatt

24.08.2020

# Das antworte ich mir

Wenn wir mit etwas nicht zurechtkommen, eine Angelegenheit uns Schwierigkeiten bereitet und wir nicht weiterwissen, dann holen wir uns in der Regel Hilfe. Zunächst sprechen wir vielleicht mit dem Partner oder einem Freund, kaufen oder leihen uns einen Ratgeber oder schieben das Problem in die hinterste Ecke unseres Bewusstseins und lassen uns diesbezüglich, von Zeit zu Zeit, von unserem „Monkey“ ärgern. Soweit so gut, oder?

An eine Person wollen wir uns eben nicht so gerne wenden – an uns selbst. Ausgerechnet an die Person, die uns am besten kennt, manchmal auch nur im Geheimen, die mehr über uns weiß als irgendjemand sonst, die also Dinge über uns weiß, derer wir uns nicht bewusst sind.

Statt nach Lösungen in uns zu suchen, reden wir entweder lieber mit anderen – oder (ver)schweigen es „schlafend“, verdrängend in uns selbst. Das liegt vor allem daran, dass das Außen und die anderen leichter verfügbar sind als wir selbst. Verdrängen ist viel bequemer und vermeintlich leichter. Denn um mit uns in den Dialog zu treten, braucht es Aufmerksamkeit und die nötige Ruhe. Dies beides einzuhalten fällt uns außerordentlich schwer, insbesondere dann, wenn um uns herum Verwirrung und Unsicherheit herrscht.

Die gute Nachricht ist: Man kann trotzdem recht leicht mit sich in Kontakt und in einen kommunikativen Austausch kommen. Und zwar, indem man sich selbst gute Fragen stellt und die Antworten dazu aufschreibt, sozusagen **Ver-ANTWORT-ung** für sich übernimmt.

Sich selbst zu fragen und die Antworten nieder zu schreiben ist leichter, als mit sich selbst zu reden. Der Prozess des Niederschreibens erfordert eine Aufmerksamkeit und einen Fokus, der beim Dialog mit sich selbst sehr leicht abdriften kann. Wer kennt das nicht, dass wir uns in unseren Gedanken verrennen oder ständig hin und her hüpfen?

Die folgenden Übungen haben wir für dich vorbereitet, damit du dir selbst mehr Aufmerksamkeit schenkst. Dabei sensibler für deine eigenen Gefühle, Motivationen und Gedanken wirst. Es geht dabei vor allem darum, sich selbst besser kennenzulernen, um dann für sich ein besserer Begleiter und Berater zu sein, der einem dann oft weiterhelfen kann.

Wir möchten dich bitten, dieses Dokument auszudrucken und für jede Frage ein eigenes Blatt zu verwenden. Warum? Damit du für dich – ganz klassisch – die Antworten mit einem „Stift“ notierst. Auf diese Art und Weise kommst du mit deinen Sinnen nochmals ganz anders in Kontakt und fokussierst dich zudem gezielter.

Außerdem hat das den Vorteil, dass du deine Gedankengänge ruhen und zu einem anderen Zeitpunkt und einem anderen Ort fortsetzen kannst. Du hast beispielsweise das Dokument in der Handtasche und ein Blitzgedanke zu einer Frage lässt sich dann schnell notieren bzw. fortsetzen. Manche Fragen lassen sich nämlich nicht so schnell beantworten...wie du bald feststellen wirst.

Sinnvoll ist es auch, die Fragen nicht chronologisch abzarbeiten. Mit manchen Fragen gehst du mal mehr, mal weniger in Resonanz. Lass dich also als erstes durch dein Gefühl leiten.

Von Herzen und mit viel Leidenschaft, geh es nun an!

Wir, von der **WARUM**Werkstatt®

*„So eine wahre, warme Freude ist nicht in der Welt, als eine große Seele zu sehen, die sich gegen einen öffnet“ (Goethe)*

### Erste Übung „Wer bin ich eigentlich, wo komme ich her“?

1. Erinnerung dich bitte daran, als du Kind warst und du zum ersten Mal der Einsamkeit begegnet bist. Womit hast du dich dann in dieser frühen Zeit, wenn du alleine warst, ganz selbstständig beschäftigt?
2. Welche starken Seiten hast du durch das „Allein-sein-Können“ entwickelt?
3. Was hat dir deine Mutter/Vater/Bezugsperson später erzählt, was du schon ganz früh allein konntest oder woran du Spaß hattest und es dann anderen Menschen in Gesellschaft mit Stolz „präsentiertest“ oder darüber redetet hast?
4. Wenn deine persönliche Welt nun ein Spiegel wäre, was würde dieser Spiegel heute alles über dich verraten?
5. Was an anderen Menschen liebst du an Eigenschaften, Verhaltensweisen, Äußerungen? Was könnte genau das mit dir selbst zu tun haben?
6. Was an anderen Menschen lehnt du an Eigenschaften, Verhaltensweisen, Äußerungen ab? Was könnte genau das mit dir selbst zu tun haben?

7. Wenn du dich einem Außerirdischen als Haus beschreiben müsstest, was wärest du dann für ein Haus? Neu, alt, groß, klein, viele Fenster, wenige Fenster, mit oder ohne Zaun, in welcher Landschaft steht das Haus, wie viele Zimmer, wie sind diese durch wen bewohnt? Gibt es verschiedenen Stockwerke? Sind alle Zimmer geöffnet oder gibt es geheime Zimmer? Wenn ja, was ist darin? Was hat das Haus für eine Atmosphäre? Ist es einladend für Gäste?
8. Welcher Begegnungen mit anderen Menschen haben dich besonders beeindruckt oder gar geprägt? Inwiefern?
9. Welche deiner wertvollsten Überzeugungen möchtest du gerne an deine Kinder weitergeben?
10. Was war dein größter Kindheitstraum?...und wie wirkt er in dein Erwachsenenleben hinein?
11. Welches sind wichtige und bleibende Erfahrungen aus deiner Vergangenheit, die dir im Leben gute Dienste geleistet haben?
12. Wenn du deine Familie, deine Freunde oder deine Kollegen anschaut, woher/woraus bekommst du momentan einen extra Schub Energie?

*„Pläne machen und Vorsätze fassen bringt viele gute Empfindungen mit sich“  
(Nietzsche)*

## Zweite Übung „Was fühle ich“?

13. Wie erlebt dich dein Umfeld, wenn bei dir alles so richtig schön rund läuft? Wie „bist“ du da so in solchen Momenten?
14. Wer ist dein Lieblingsmuntermacher in deinem Freundeskreis?
15. Wann warst du das letzte Mal richtig stolz auf dich und dachtest: „Das habe ich wirklich toll gemacht“?
16. Was ist dein größtes Geheimnis, damit Beziehung gut gelingen können?
17. Wenn du anderen dein größtes Glück vorstellen möchtest, welches Foto oder Bild (aus einer Zeitschrift etc.) würdest du auswählen und es daran erklären?
18. Was glaubst du, von wem hast du in deinem bisherigen Leben die innigste Form von Liebe erfahren? Beschreibe, in welcher Art und Weise du diese Form von Liebe erfahren hast, wie wurde sie dir gegenüber ausgedrückt, vermittelt?
19. Was würde mir dein bester Freund/Freundin über dich erzählen, wann und wo du deine Gefühle am besten zum Ausdruck bringen kannst?

*„Glücklich diejenigen , die ihren Sommer so erleben,  
dass er ihnen noch den Winter wärmt“.  
(Emma Weber-Brugmann)*

### Vierte Übung: „5 Pablo Nerudas Ver-rücktheiten“<sup>1</sup> und noch mehr

20. Wohin gehen deiner Ansicht nach die geträumten Dinge?
21. Wer singt vom Grund des verlassenen Sees?
22. Wohin ziehen sich die Schatten zurück?
23. Wie teilen sich im Orangenbaum die Orangen das Sonnenlicht auf?
24. Wenn alle Flüsse süß sind, woher hat der Ozean sein Salz?
25. Was lösen die folgenden Aussagen bei dir aus und wo ist der Bezug zu deiner jetzigen Situation?
  - Notwendig: Die Not wendet sich
  - Wahnsinnig: Der Wahn hat seinen Sinn
  - Überdruck: Der Druck läuft über
  - Feindselig: Der Feind ist selig
  - sich das Leben nehmen: Das Leben in vollen Zügen genießen
  - grimmbebend – bebend vor Zorn
  - nimmermüßig – rastlos sein
  - wehmutzerrissen – große, schmerzliche Sehnsucht fühlen
  - bangvoll – voller Sorgen und Ängste sein

---

<sup>1</sup> Pablo Neruda; eigentlich *Ricardo Eliécer Neftalí Reyes Basoalto* (\*12. Juli 1904 in Parral; †23. September 1973 in Santiago de Chile), war ein chilenischer Dichter und Schriftsteller, der sich vor allem gegen den Faschismus in seinem Heimatland und in Spanien einsetzte. 1971 erhielt er den Nobelpreis für Literatur.

26. Gibt es für dich Worte oder Sätze, die für dich mehrdeutig oder einer genaueren Betrachtung wert sind, weil sie sich in deinen Kopf „ingebrannt“ haben?
27. Wann und wo verwendest du das Wort „eigentlich“? Und hast du dich schon einmal gefragt, was du dann uneigentlich willst oder sagen wolltest?

Einige Gedanken nun zum Abschluss. Wer wir sind ist keine Frage, die sich hinreichend und verlässlich beantworten lässt. Sicherlich hat jeder von uns bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, die über eine Zeit hinweg recht konstant und stabil sind. Dennoch: Wir sind viele – und zwar jeder von uns. Ständig im Wandel, ständig aktualisierend. Dieses Wort der „Aktualisierung“ finde ich persönlich geschmeidiger als das Wort „optimieren“. Was meinst du?

Über sich mehr zu erfahren bedeutet unserer Ansicht nach auch, eigene Gefühle anzuerkennen und zu sich selbst gehörig zu erleben. Es bedeutet aber auch seiner Fantasie freien Lauf zu lassen, zu „ent-rücken“, um etwas über unsere unbewussten Wünsche und Sehnsüchte zu erfahren.

In jedem Fall ist die Reise in und zu uns selbst lohnenswert, oder etwa nicht?

In diesem Sinne, wecke den Entdeckergeist in dir!

☺ Und hier noch eine allerletzte Frage, die du auf deinem kommenden Weg mitnehmen kannst:

28. Stell dir vor, du triffst dich mit deinem zukünftigen Ich an einem beliebigen Zeitpunkt in der Zukunft. Dein großes Potential ist voll zur Blüte gekommen und du hast dich wunderbar entfaltet. Was spricht dich an der Erscheinung und dem Auftreten deines „Zukunfts-Ich“ besonders an? Worüber spricht ihr? Welche Frage bewegt dich und wirst du deinem „Zukunfts-Ich“ stellen? Welcher Eindruck bleibt nach der Begegnung haften? Und was hat dich total überrascht und erfreut, von deinem „Zukunfts-Ich“ zu sehen und zu hören?