



Die Wunderfrage

Über Nacht ist ein Wunder geschehen. Alles hat sich verändert und dein Problem ist gelöst. Aber du weißt nicht, dass dieses Wunder geschehen ist.

Was wird deiner Meinung nach morgen früh das erste kleine Anzeichen sein, welches dich darauf hinweist, dass sich etwas verändert hat?

Um die Veränderung zu präzisieren, bearbeite folgende Fragen ergänzend:

1. Was genau wäre für dich anders? Wie würdest du dich fühlen?

2. Wie würdest du dich jetzt verhalten? Was würdest du tun, wenn du dich von deinem Problem befreit fühlen würdest?

3. Welche Gedanken bzw. Gefühle wären dann anders?



4. Woran merkst du an deinem Umfeld, dass dieses Wunder geschehen ist? Wer würde es als erstes bemerken? Und wie würde er oder sie reagieren?

5. Wann gab es Phasen in deinem Leben, wo Teile dieses Wunders schon einmal geschehen waren? Was genau war es?

6. Was ist jetzt im Moment gerade gut? Und was soll so bleiben wie es jetzt ist?

7. Was kannst du jetzt tun, damit ein Stück dieses Wunders schon jetzt geschieht?

Experiment:

Verhalte dich einen Tag lang so, als wäre das Wunder tatsächlich bereits geschehen. Achte darauf, was du fühlst, denkst oder tust. Was wäre anders? Wie würdest du dich anders verhalten?
