



FRAG DICH GLÜCKLICH

*EINE NEUE COACHING-METHODE VERSPRICHT:
STELL DIR DIE RICHTIGEN FRAGEN UND
DU FINDEST EINE LÖSUNG FÜR WIRKLICH
JEDES PROBLEM. VIER MAXI-KOLLEGINNEN
MACHEN (ANONYM) DEN TEST*

TEXT IRIS SOLTAU



Meistens kommen sie in der Nacht und treffen sich im Gehirn zur Großdemo. Die fiesen kleinen Fragemonster mit Schildern in der Hand, auf denen steht: „Warum werde ich nicht befördert?“ Oder: „Soll ich mit meinem Freund zusammenziehen?“ Oder: „Wieso ernähre ich mich nicht gesünder?“ Dann stehen sie da, winken vorwurfsvoll mit ihren Plakaten und man versucht, sie zu verscheuchen, aber sie gucken immer wieder um die Ecke. Am nächsten Morgen ist man müde und gerädert und ahnt: Da gibt es ein Anliegen, das mich echt beschäftigt, da sollte ich vielleicht mal... Aber dann beginnt der Alltag. Kaffee kochen, Zähne putzen, Kleingeld für den Bus rausuchen. Beförderung? Gemeinsame Wohnung? Ach ja, später. Wäre es nicht toll, wenn wir jemanden hätten, der uns ohne viel Brimborium, ohne Pendel und Ausfüllen von Pro-und-Contra-Tabellen eine Antwort auf wichtige Fragen gibt? Der sagt, „Na los, jetzt schmeiß endlich deinen ungeliebten Job hin!“ Oder: „Warte noch mit dem Zusammenziehen. Du bist noch gar nicht bereit, Wurzeln zu schlagen.“ Man könnte die Großdemo im Kopf sofort auflösen. Gehen Sie bitte alle nach Hause! Wir haben die Antwort, die Verhandlungen laufen, gute Nacht. Wir könnten endlich wieder Frieden mit uns selber schließen.

Leider ist das Orakel von Delphi schon seit 1600 Jahren geschlossen und auf die Ratschläge von „Alexa“ und „Siri“ sollten wir nicht unbedingt vertrauen. Die gute Nachricht: Die Antworten stecken in uns, wir müssen nur nach ihnen tauchen wie nach Perlen auf dem Meeresboden. Alles, was wir dafür an Ausrüstung brauchen, sind vier Fragen. Diese Fragen nehmen uns an die Hand, führen in die Tiefe und lassen uns mit Lösungen wieder an die Oberfläche kommen. Okay, was jetzt ein bisschen esoterisch klingt, ist eigentlich nur ein Schlüssel, mit dem man die Tür ins eigene Unterbewusstsein öffnet.

Entwickelt wurde die „Perlentaucher-Methode“ von der Ärztin Annette Sewing. Sie erkannte bereits während ihres Medizinstudiums, dass sie die Behandlung der Symptome nicht so sehr interessierte wie die Geschichten, die hinter den Krankheitsbildern stecken. Also brachte sie ihre Patienten zum Reden und dazu, sich selber Fragen zu stellen. „Immer wieder fiel mir auf, wie viel Kraft in der richtigen Frage steckt. Ist die erst mal laut ausgesprochen, ist es schwer, sie wieder einzufangen. Dann beginnt etwas im Unterbewusstsein zu arbeiten.“

Mit Anfang zwanzig stand Annette Sewing selber vor einer großen Frage. Sie hatte einen der begehrten Medizin-Studienplätze ergattert, war gerade in die erste eigene Wohnung gezogen und hielt plötzlich einen positiven Schwangerschaftstest in der Hand. Schock! Jetzt ein Baby? Weil sie nicht weiterwusste, suchte sie Hilfe bei einer Therapeutin. „Die stellte mir zunächst pragmatische Fragen nach dem Vater des Kindes, dem Studium, meinen Finanzen, meinen Eltern. Jeder dieser Aspekte war schwierig einzuordnen“, erinnert sich Annette Sewing. Und dann kam die entscheidende Frage: „Was sagt dein Bauch zu diesem Kind?“ Der sagte: Ja! „Mir hatte nie zuvor jemand diese Frage gestellt, doch sie war entscheidend. Weil sie mich tief in meinem Innersten berührt hatte. Ich bin diesem Ja dann mutig und bedingungslos gefolgt und es war genau richtig. Das war meine erste Tauchaktion.“

Seit 2015 coacht Annette Sewing Menschen, die in einer Lebenskrise stecken. Und baute die Vier-Fragen-Methode aus, die

immer wieder überraschende Antworten liefert. „Häufig kommt dabei heraus, dass die Klienten ein ganz anderer Wunsch antreibt, als sie eigentlich dachten.“ So erkennt vielleicht jemand, der davon träumt, sich selbstständig zu machen, dass er in Wirklichkeit unglücklich in der Beziehung ist.

Das Spannende ist, dass man mit jedem Anliegen loslegen kann, selbst mit oberflächlichen Wünschen wie „Ich brauche neue Klammotten, weil ich nichts mehr anzuziehen habe.“ Wendet man die Fragen richtig an, kommt man immer zum Kern. Und der ▶

PROBLEM 1: MEIN FREUND WÜNSCHT SICH EIN KIND. ICH BIN MIR NICHT SICHER, OB ICH SCHON SO WEIT BIN

Was wäre das Beste daran, wenn ich ein Baby bekommen würde?

- * Ich wäre im Alter nicht allein, würde von dem Kind unterstützt und geliebt werden, hätte eine große Familie
- * Ich könnte nach dem Mutterschutz gut halbtags arbeiten und hätte so einen besseren Ausgleich zwischen Familienzeit und Arbeit
- * Ich würde neue Erfahrungen machen, und klar ist es toll, so ein Mini-Me aufwachsen zu sehen

Was wäre das Schlimmste daran, wenn ich jetzt kein Baby bekommen würde?

- * Dass es zu Konflikten in meiner Beziehung kommt, sich mein Freund sogar von mir trennt
- * Wenn ich noch lange warte, bin ich vielleicht zu alt, um schwanger zu werden

Was wäre das Schlimmste daran, wenn ich ein Baby bekommen würde?

- * Weniger Aufmerksamkeit von meinem Partner
- * Dass ich nur noch für das Kind lebe, nicht mehr für mich
- * Dass ich mich gehen lasse, nicht mehr attraktiv bin
- * Ich lasse meinen Frust an dem Kind aus, weil ich vielleicht doch noch nicht so weit war

Was wäre das Beste daran, wenn ich kein Baby bekommen würde?

- * Mein Freund und ich wären weiter frei und ungebunden und könnten unsere Zweisamkeit genießen, wir könnten vielleicht sogar noch mal in eine andere Stadt ziehen
- * Finanzielle Freiheiten, mehr Geld für Reisen

Fazit: Wow, wenn ich die Antworten lese, liegt es ja klar auf der Hand, dass ich noch nicht Mutter werden möchte. Andere Dinge – vor allem meine Partnerschaft – sind mir im Moment wichtiger.



befindet sich ganz sicher außerhalb des Kleiderschranks. Wie genau funktioniert die Methode? Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen und so ehrlich wie möglich zu antworten. Am besten setzt man sich mit Zettel und Block in eine ruhige Ecke, in der man nicht abgelenkt wird. Zunächst formuliert man sein Thema, das dann mithilfe der Fragen von vier Seiten beleuchtet wird. Klingt unspektakulär, aber wenn man sich wirklich auf diesen Prozess einlässt, dann setzen diese Fragen eine Menge in Bewegung. „Es ist für unser Ego wichtig, die Antworten auf die ersten beiden Fragen zu formulieren und aufzuschreiben. Dadurch wird es beruhigt, weil auf diese Weise kein Gedanke verloren geht,“ so Annette Sewing. „Das Ego fühlt sich ernst genommen und gibt so bei der dritten und vierten Frage den Weg zu unserem Unterbewusstsein frei.“

Es kann sein, dass es sofort „Klick“ macht. Und manchmal dauert es eine Weile, bis der Aha-Moment eintritt. Die erste Frage (Was wäre gut daran, wenn sich mein Wunsch erfüllt?) ist einfach zu beantworten. Logo, unser Leben wird sich verbessern. Die zweite Frage (Was wäre schlimm daran, wenn sich mein Wunsch nicht erfüllt?) ist auch noch easy, wir sind ja mit dem Jetzt-Zustand unzufrieden. Bei Frage drei (Was wäre schlimm daran, wenn sich mein Wunsch erfüllen würde?) kommen wir ins Grübeln. Es kann sein, dass wir einen Grund finden, der uns zeigt, dass vielleicht doch nicht alles Happy-Peppy-Sonnenschein sein wird, sobald sich unser Traum realisiert. Spätestens bei Frage vier (Was wäre gut daran, wenn sich mein Wunsch nicht erfüllen würde?) bemerken wir vielleicht, dass die jetzige Situation doch einen Schatz in sich birgt. Will man den aufgeben? Oder die Antwort zeigt einem, dass man in einer Komfortzone hängen geblieben ist. Warum jetzt nicht endlich aufstehen und gehen?

„Ich habe anfangs immer mal wieder mit Wörtern experimentiert“, erinnert sich Annette Sewing. „Dabei wurde mir klar: Wenn wir uns wirklich nach dem Schlimmsten und dem Besten fragen, also wirklich: nach den Superlativen im Guten wie im Bösen – dann gehen Bewusstsein und Unterbewusstsein noch intensiver auf die Suche.

Diese Fragen wirken wie ein Wachrüttler.“ Im Prinzip können so alle Lebensbereiche, in denen es nicht rundläuft, durchleuchtet werden. Job, Beziehung, Familie... Selbst Probleme, die in der Vergangenheit liegen, die einen aber immer noch beschäftigen, kann man auf diese Weise neu aufrollen und lösen.

„Worauf es beim Perlentauchen ankommt, ist, die eigenen Antworten erst einmal so anzunehmen, wie sie kommen – ob sie uns angenehm sind oder nicht,“ so Sewing. Es gehe auch gar nicht darum, Probleme verschwinden zu lassen. „Solange wir leben, entwickeln wir uns. Und das bedeutet Veränderung, Wachstum und Herausforderung. Wichtig ist nur, einen gelasseneren Umgang mit unseren Themen zu finden. Und dabei auf unser Innerstes zu hören.“

„Die Perlentaucher-Methode: Vier einfache Fragen, mit denen wir jede Lebenssituation meistern“ von Annette Sewing, Arkana, 16 Euro

VIER FRAGEN FÜR EIN HALLELUJA!



PROBLEM 2: EINE EHEMALS BESTE FREUNDIN UND ICH HABEN UNS AUSEINANDER-GELEBT. SOLL ICH DEN KONTAKT ABBRECHEN?

Was wäre das Beste daran, wenn ich den Kontakt zu meiner Freundin abbrechen würde?

- * Keine gezwungenen Treffen mehr
- * Ich hätte kein schlechtes Gewissen mehr, weil ich sie in einige Lebensbereiche nicht integrieren kann und will
- * Ich würde mich nicht mehr von ihr verurteilt fühlen

* Ich würde mich nicht ständig über Sachen aufregen, die mich an ihr stören

Was wäre das Schlimmste daran, wenn ich den Kontakt zu meiner Freundin nicht abbrechen würde?

* Ich würde weiter meine Freizeit damit vergeuden, eine Freundschaft aufrechtzuerhalten, die mich größtenteils anstrengt

Was wäre das Schlimmste daran, wenn ich den Kontakt zu meiner Freundin abbrechen würde?

- * Ich würde eine Freundin verlieren, die mich trotz allem gut kennt
- * Früher oder später würden wir uns

bei einer Party von Freunden wieder über den Weg laufen, das wäre mir schon unangenehm

Was wäre das Beste daran, wenn ich den Kontakt zu meiner Freundin nicht abbrechen würde?

* Ich würde jemanden in meinem Leben behalten, der mir mal sehr wichtig war

* Vielleicht würden wir uns irgendwann sogar mal wieder annähern
Fazit: Ich habe Verlustängste und klammere mich an alte Versionen von Menschen. Natürlich könnte ich den Kontakt einfach runterfahren. Aber ich glaube, ein richtiger Schlussstrich ist ehrlicher.



PROBLEM 3: IMMER STRESS MIT DEN FINANZEN! ICH WILL BESSER MIT GELD UMGEHEN KÖNNEN

Was wäre das Beste daran, wenn ich besser mit Geld umgehen könnte?

- * Ich könnte endlich mal auf etwas sparen, auf eine coole Couch oder eine Kreuzfahrt
- * Mein Leben wäre viel entspannter
- * Ich bräuchte mir nicht zu überlegen, ob ich am Wochenende kellnern gehen sollte

Was wäre das Schlimmste daran, wenn nicht besser mit Geld umgehen könnte?

- * Irgendwann bin ich vielleicht hoch verschuldet – und dann?
- * Dass meine Freunde später alle in ihrer tollen Eigentumswohnung sitzen und ich in einer billigen Absteige

Was wäre das Schlimmste daran, wenn ich besser mit Geld umgehen könnte?

- * Keine verrückten Spontankäufe mehr
- * Ich wäre nicht mehr so großzügig meinen Freunden gegenüber

Was wäre das Beste daran, wenn ich nicht besser mit Geld umgehen könnte?

- * Ich könnte einfach so weitermachen
- * Ich müsste mich nicht mit langweiligen Bankberater-Gesprächen rumschlagen

Fazit: Auch wenn ich keine Lust habe, mich mit Finanzen zu beschäftigen – das muss ich ändern. Und: Noch ein Nebenjob kommt nicht infrage, dafür ist mir meine Freizeit zu wichtig. Da spare ich lieber woanders ...

PROBLEM 4: ICH VERBRINGE VIEL ZU VIEL ZEIT AUF INSTAGRAM, FACEBOOK & CO

Was wäre das Beste daran, wenn ich weniger Zeit online verbringen würde?

- * Ich hätte am Ende des Tages das Gefühl, etwas geschafft zu haben
- * Ich könnte besser schlafen
- * Ich könnte mich mehr auf meine Ziele fokussieren
- * Ich hätte nicht ständig das Gefühl, dass alle anderen ihr Leben besser im Griff haben
- * Sinnvollere Freizeitgestaltung

Was wäre das Schlimmste daran, wenn ich nicht weniger Zeit online verbringen würde?

- * Ich würde auf der Stelle treten
- * Ich stopfe meinen Kopf mit unnützem Wissen voll
- * Ich fange viele Dinge an, bringe sie aber nicht zu Ende
- * Ich werde immer wieder zum Shoppen angeregt

Was wäre das Schlimmste daran, wenn ich weniger Zeit online verbringen würde?

- * Mein Leben wäre langweiliger, weil mir die Inspiration und auch Überraschungen fehlen würden
- * Ich würde nicht mitkriegen, was

meine Freunde so machen

Was wäre das Beste daran, wenn ich nicht weniger Zeit online verbringen würde?

- * Ich wäre von anderen Sorgen abgelenkt
 - * Vielleicht kann ich mein Wissen beruflich nutzen?
 - * Ich wäre bestens informiert
 - * Ich muss mich nicht vor anstrengenden Veränderungen fürchten
- Fazit: Wahnsinn, wie sehr mich meine Surferei stresst. Aber ohne geht's nicht. Ab jetzt will ich nur noch alle zwei Tage auf Insta & Co klicken – maximal eine Stunde. Dafür meld ich mich beim Yoga an.