Lösungsfokussierte Reflexion
für Ihren Arbeitsalltag

Sie stecken gerade in einem Problem fest und wissen nicht weiter?

Dann nehmen Sie sich 15 min Zeit für diesen kurzen Reflexionsprozess. Er hilft Ihnen, den Blick weg vom Problem und hin zu möglichen Lösungen zu lenken.

So funktioniert's:

1. **Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment** – mit Stift und Papier, vielleicht auch mit einem Kaffee oder Tee.
2. **Wählen Sie einen Schmerzpunkt oder eine herausfordernde Situation** und beschreibe Sie diese kurz.
3. **Lesen Sie die Wunderfrage** und lassen Sie sie einen Augenblick auf sich wirken.
4. **Arbeiten Sie mit den weiterführenden Fokus-Fragen** auf der Rückseite – beantworten Sie diesen spontan und ehrlich.

Ihr Schmerzpunkt:

Stellen Sie sich vor, über Nacht geschieht ein Wunder.
Sie wachen auf, und Ihr Problem ist gelöst.

Fokus-Fragen für neue Impulse

- Was erkennen Sie als erstes Zeichen, dass sich etwas verändert hat?

- Was haben SIE selbst dazu beigetragen? Was noch?

- Welche Ihrer Fähigkeiten, Stärken oder Ressourcen waren hilfreich? Welche noch?

- Wer bemerkt die Veränderung noch? Wer noch?

- Wie reagieren diese Personen auf das Wunder? Wie noch?

- Was bleibt erhalten, obwohl sich das Problem gelöst hat?

- Was wäre der kleinste, nächste Schritt in Richtung dieser Zukunft, den Sie bereits jetzt tun können?

Drucken Sie diese Karte bei Bedarf aus.
Nehmen Sie sich 10–15 Minuten, beantworten Sie die Fragen spontan – für mehr Klarheit, Energie und Lösungsfokus!

Wenn Sie noch mehr über diese Methode wissen wollen, finden Sie in unserem Reflexionsguide mehr Informationen!