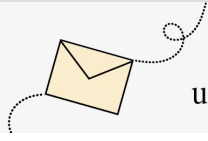


# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



LEBEN

## Übungsplatz: Wunderfrage

In der Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir diesmal einen Klassiker vor: Eine Frage, die uns hilft, Ziele und Lösungen zu entwickeln.

VON ANNE KRATZER

 08. APR 2022

Die Wunderfrage lenkt unsere Aufmerksamkeit weg vom Problem und hin zu möglichen Lösungen. Sie ist ein Klassiker des lösungsorientierten - Ansatzes und kann in vielen Varianten bei allen möglichen Schwierigkeiten gestellt werden, etwa in der Familie oder der Arbeit.

Sie hilft zum Beispiel, wenn wir mit einem Problem nicht weiterkommen. Dann haben wir oft nur sehr vage Ideen darüber, was wir eigentlich wollen. Mit dieser Vorstellungsübung konkretisieren sich die Ziele und es werden Veränderungsschritte erkennbar.

Die Frage lautet: „Angenommen eines Nachts passiert ein Wunder, und - während Sie schlafen, wird Ihr Problem gelöst: Was wäre am nächsten Morgen anders, woran Sie merken würden, dass ein Wunder geschehen ist?“

Dann stellen Sie sich möglichst präzise vor, was genau neu wäre – den gesamten Tag hindurch: beim Frühstück? Beim Anziehen? Auf dem Weg zur Arbeit? Woran würden andere Personen das bemerken? Etwa Ihre Partnerin oder Ihr Partner, Ihre Chefin oder Ihr Kind?

Fragen Sie sich auch speziell, was Sie selbst anders machen würden. Wichtig ist, dass Sie all die kleinen Veränderungen so konkret wie möglich beschreiben. Wahrscheinlich fällt Ihnen das leichter, wenn Sie die Übung mit einem Partner machen, der genau nachfragt

An den Veränderungen erkennen Sie, worum es Ihnen im Grunde geht. Nun können Sie überlegen, was Sie davon auch selbst und jetzt schon umsetzen können. Was sind realistische Ziele und was die kleinsten, einfachsten und leichtesten Schritte, um ihnen näherzukommen?

Diese Übung hilft auch deshalb, weil sie uns an unsere Kräfte und Ressourcen erinnert. Und nicht selten merkt man, dass kleine Veränderungen reichen, damit es einem besser geht. Wir brauchen manchmal also gar nicht auf ein richtiges Wunder zu warten.

## **Literatur:**

Kirsten von Sydow, Ulrike Borst (Hg.): Systemische Therapie in der Praxis. Beltz, Weinheim 2018.

---

---

---

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

## Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

### **1** GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

### **2** LEBEN

#### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

### **3** GESUNDHEIT

## **Sich selbst beruhigen**

In turbulenten Zeiten ist es besonders hilfreich zu lernen, wie man sich selbst beruhigen kann, sagt der Psychosomatiker Thomas Loew im Interview.