Die 5 Fragen des Wollens

Die 5 Fragen des Wollens

Die 5 Fragen des Wollens sind ein kraftvolles Werkzeug, um Klarheit in verschiedensten Lebenskontexten zu schaffen. Egal, ob du sie für den heutigen Tag, die nächste Woche, eine bestimmte Situation oder sogar dein ganzes Jahr anwendest – diese Übung passt sich deinem Zeitrahmen an. Sie kann in nur 2 Minuten oder auch in 2 Stunden gemacht werden, je nachdem, wie tief du eintauchen möchtest.

1. Was fühle ich jetzt?

Der erste Schritt ist, in Kontakt mit dir selbst zu kommen. Was fühlst du in diesem Moment? Diese Frage ist entscheidend, denn ohne ein ehrliches Fühlen ist es leicht, sich von äußeren Umständen steuern zu lassen. Nur wenn du dich selbst spürst, kannst du erkennen, was wirklich aus deinem Herzen kommt – was dir entspricht und stimmig ist. Es geht darum, innezuhalten und ehrlich wahrzunehmen, was in dir lebendig ist.

2. Was möchte ich?

Hier darfst du dir erlauben, groß zu träumen. Lass alle Begrenzungen los und frage dich: Was möchte ich wirklich, wenn alles möglich wäre? Tauche ein in die Energie deiner Wünsche und spüre, wie sie in dir lebendig werden. Bade in der Kraft dieser Visionen, ohne sie zu bewerten oder zu begrenzen. Dieser Schritt öffnet dir den Raum für neue Perspektiven und Möglichkeiten.

3. Was möchte die Situation von mir?

Nun richtest du deinen Blick nach außen: Was ist der Kontext? Was steht an? Vielleicht wartet der Tag mit Terminen auf dich, deine Familie braucht Unterstützung, oder eine Herausforderung drängt auf eine Antwort. Hier geht es darum, die Bedürfnisse der Situation zu erkennen – auch auf einer tieferen Ebene. Frage dich: Was will das Leben, das Absolute, von mir in diesem Moment? Diese Reflexion hilft dir, dich mit dem größeren Ganzen zu verbinden.

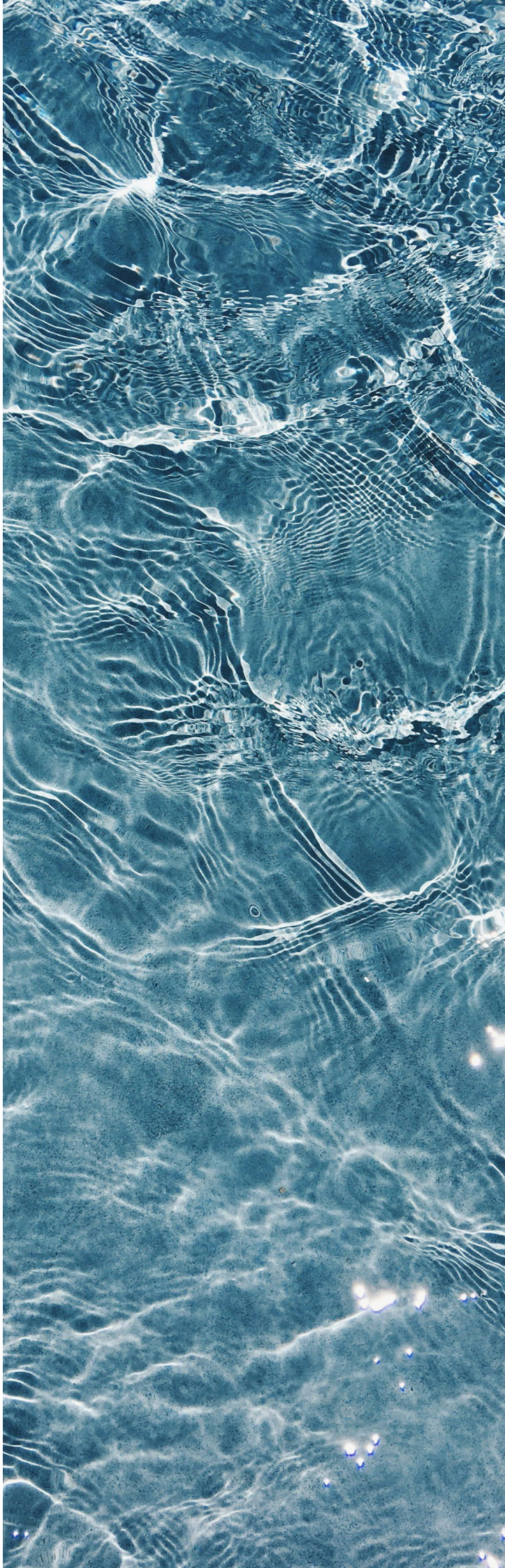
4. Was will ich?

In diesem Schritt triffst du deine innere Entscheidung. Wie möchtest du handeln? Es geht darum, deine Wünsche mit den Anforderungen der Situation zu vereinen, im Einklang mit deinen Werten und langfristigen Zielen. Diese Frage führt dich zu einer stimmigen Entscheidung, die sowohl deinem Inneren als auch der äußeren Realität gerecht wird.

5. Werde ich das auch tun, oder mir Hilfe holen?

Abschließend überprüfst du deine Entschlossenheit. Wirst du die Entscheidung umsetzen? Spüre nach: Wie viel Kraft steckt hinter deinem Entschluss? Gibt es vielleicht einen Teil in dir, der Widerstand leistet? Oft blockiert uns ein tieferes, unbewusstes Wollen, das im Gegensatz zu unseren Plänen steht. Diese Frage lädt dich ein, diese Anteile zu erforschen, sie anzuerkennen und – wenn nötig – Unterstützung einzuholen.

Zum Abschluss: Was fühle ich jetzt?

Am Ende der Übung kehrst du zu dir selbst zurück. Nimm wahr, was sich verändert hat: Wie fühlst du dich jetzt? Vielleicht spürst du mehr Klarheit, Entschlossenheit oder auch Leichtigkeit. Was auch immer es ist – nimm es mit in deinen Tag, deine Woche oder deinen nächsten Schritt.

Diese Übung ist ein Geschenk, das dich dabei unterstützt, geerdet und selbstbestimmt zu leben. Sie bringt dich in Kontakt mit deinem Innersten und hilft dir, Entscheidungen zu treffen, die dich auf deinem Weg wirklich voranbringen.