

Jürgen Schröter

Was ist jetzt die Frage?

Intuitions-Training für Beginner

Fragen zu stellen ist etwas zutiefst Menschliches. Tiere stellen nichts in Frage. Und das Erwachen des kindlichen Denkens beginnt mit der Frage: Warum?

Fragen schulen unseren Verstand und unsere Vernunft. Doch mehr noch: **Sinn-volle Fragen sind ein Dialog mit der eigenen Seele.** Denn wenn wir wirklich wesentliche Fragen stellen, dann antwortet uns die Seele: Wir haben wundervolle Eingebungen und Inspirationen. Wir kommen in Kontakt mit unserer Intuition und lernen, uns von unserer Seele führen zu lassen.

Mit diesem E-Book lernen Sie in 21 Schritten, das sinn-volle Fragen wieder zu lernen und sich für die Intuition Ihrer Seele zu öffnen.



Schritt 1 Das Fragen wieder lernen: Welche Frage bringt mich weiter?

Ich glaube, eines der großen „Sünden“ unseres Schulsystem ist, dass wir das Fragen VERLERNT haben.

Okay, es fing schon in der Kindheit an. Unsere noch ganz unschuldigen, neugierigen Fragen haben die Erwachsenen meisten nur genervt. Haben wir als Kinder wirklich achtsame Zuhörer gehabt und unsere Fragen verständnisvoll beantwortet bekommen?

In der Schule hatten wir dann Angst davor, „dumme Fragen“ zu stellen.

Fragen verraten ja Nicht-Wissen. Und je mehr Fragen man hat, desto weniger weiß man anscheinend. Um Wissen vorzutäuschen (Bluffen ist in der Schule ein wichtiges Überlebenstraining), stellt man am besten keine Fragen.

Ich will das nicht verallgemeinern, doch prüf dich einmal selbst, wie tief in dir verankert ist, keine Frage zu stellen, weil sie „Dummheit“ verraten könnte.

Doch da gibt es ein ziemlich blödes Gesetz:
Wer keine Fragen stellt, bekommt keine Antworten.

Vielleicht bekommst du vom Leben zu wenige Antworten,
weil du nicht genügend Fragen stellst,
du das Fragen verlernt hast.

Kinder singen es schon (Sesamstraße):
Wer? Wie? Was? Warum?
Wer nicht fragt, bleibt dumm!

Lass uns unsere kindliche Neugierde wieder erwecken!
Stellen wir alles in Frage!

Konkrete Anwendung:

Vielleicht hilft dir die Lebensschule,
das Fragen wieder zu lernen.

Du kannst jedes Forum auch so verstehen,
den Raum zu nutzen, Fragen einzustellen. Nur zu!
Prüf einmal selbst deinen Widerstand dagegen.
Ich möchte dir gerne jede Fragen nach bestem Wissen
und Gewissen beantworten.

Schritt 2 Durch Fragen selbst denken: Was ist das Problem?

*Wodurch beginnen wir eigentlich, selbst zu denken?
Was löst DENKEN aus?*

**„Denken ist etwas, das auf Probleme folgt
und dem Handeln voraus geht.“ (Bert Brecht)**

Wir leben in einer großen Täuschung: Wir glauben, unser Leben selbst zu steuern. Tief in unserem Inneren wissen wir aber, dass wir uns oft wie Marionetten verhalten, wie unendlich viele Fäden an unserem Leben ziehen und es bestimmen.

Da ist das große Feld des „vererbten“ Unterbewussten, das große Feld des kosmisch Überbewussten, das große Feld des Einflusses durch die Medien.

Wenn wir uns einreden wollen, wir hätten unser Leben in den eigenen Händen, dann wird diese Täuschung oft schon zum Selbstbetrug.

Immanuel KANT (1724 - 1804) brachte es auf den Punkt:

„Hab Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen.“

Die eigentlich große Aufgabe des Lebens besteht darin, bewusst zu werden, zu „erwachen“, das Leben immer mehr selbst zu führen. Doch es ist nicht unser DENKEN, das unser Leben führt, sondern unsere Seele.

**Unsere Seele konfrontiert uns mit spezifischen Problemen,
damit wir anfangen, Fragen zu stellen und zu denken.**

Konkrete Anwendung:

Bitte formuliere deine drei drängenden Probleme
in der Form einer Frage.

Feile an der Formulierung so lange, bis du das Gefühl hast,
die Fragen sind stimmig und eine Ahnung hast,
dass eine Antwort darauf dich wirklich weiter führen wird.
Die nächsten Schritte helfen dabei.

Schritt 3 Fragen lernen von Isaac Newton: Was passiert da eigentlich?

*Ich möchte mit diesem Schritt anregen,
scheinbar Selbstverständliches in Frage zu stellen.*

Ich bin immer wieder fasziniert von Isaac Newton (1643–1727),
der Wesentliches zu Grundlagen der klassischen Physik beigetragen hat.

In einer Zeit, da alle über „Quantenphysik“ reden, hat die klassische Physik
anscheinend an Glanz verloren. Ein Grundgesetz der klassischen Physik ist
die von Ursache und Wirkung. Dieses Gesetz scheint in der Quantenphysik
(bzw. Quantenwelt) aufgehoben zu sein. Doch wir sollten die klassische Physik
deswegen nicht missachten.

Ich liebe Newton! Weil Newton **ein wirklich „fragender Geist“ war und
nicht nur viele Fragen gestellt, sondern auch deren Antworten gefunden hat.**

Jeder sieht das Phänomen, dass Äpfel vom Baum fallen. Es ist für alle selbst-
verständlich. Für Newton war es nicht selbstverständlich. Er fragte sich:
Warum fallen Äpfel vom Baum? Oder anders formulieren: **Was passiert da
eigentlich, wenn Äpfel vom Baum fallen?**

Bekanntlich hat Newton mit diesen Fragen die Schwerkraft selbst (warum?,
wodurch?) und das Gesetz der Schwerkraft (wie?) entdeckt. Er hat etwas für jeden
ganz Offensichtliches hinterfragt und Gesetzmäßigkeiten (Muster) entdeckt.
Das ist doch großartig, oder? **Forschen heißt Fragen stellen.**

Forschen ist aber nicht nur etwas für Wissenschaftler. Jeder Mensch ist vom Leben
aufgefordert, sich selbst zu erforschen. Und dabei ist es sehr sinnvoll, Selbstver-
ständliches in Frage zu stellen. **Die Falle liegt in nicht hinterfragten Selbstver-
ständlichkeiten!** Wir denken, wir würden „ES“ schon wissen, wir würden „ALLES“
zu einem uns vertrauten Thema schon kennen. Dieses scheinbare Wissen wird zu
einer Tabuzone, wo wir nichts mehr hinterfragen. Wir werden an dieser Stelle blind.

Konkrete Anwendung:

Bitte stell dir die Frage:

Was nehme ich in meinem Leben als Selbstverständlichkeit hin und hinterfrage
es nicht mehr? (Warum mache ich das überhaupt? Was für Konsequenzen hat es,
wenn ich das mache? Welche Muster verbergen sich hinter meinem täglichen Tun?)

Stell dir die Fragen klar und deutlich - und lass dir die Antworten ein-fallen.

Schritt 4 Fragen lernen durch Jean Piaget: Ist die Frage verrückt genug?

*Mit diesem Schritt möchte ich dich auf etwas Entscheidendes hinweisen:
Die Genialität liegt in der Frage, nicht in der Antwort.*

Mich hat Jean Piaget (1896 - 1980) immer fasziniert. Piaget war auch ein Meister des Fragens. Von Hause aus war er Biologe und (Natur-) Philosoph. Er wollte wissen, wie sich die Erkenntnisfähigkeit der Lebewesen in der Evolution entwickelt hat und nannte diese Forschung „genetische Epistemologie“ (Genese heißt Entwicklung / Epistemologie bedeutet Erkenntnistheorie).

Piagets Idee war es, diese genetische Entwicklung der Erkenntnisfähigkeit in der „kognitiven“ (verstandesmäßigen) Entwicklung der Kinder nachzuvollziehen. Er war eigentlich gar kein „Kinderpsychologe“, sondern ein Erkenntnistheoretiker, der die Denkfähigkeit der Kinder in den unterschiedlichen Reifungsstadien untersucht hat. **Um zu wissen, wie Kinder denken, musste er ihnen FRAGEN stellen, einen Haufen von Fragen.**

Hier ein Beispiel:

Da ist Paul, er ist 4 Jahre alt. Piaget fragt ihn: „Hast du einen Bruder?“

Pauls Antwort: „Ja, Peter!“

Nun fragt Piaget den kleinen Paul: „Hat Peter denn auch einen Bruder?“ -

Eine ziemlich dumme Frage, oder? Wer würde denn auf so eine verrückte Frage kommen? - Die eigentliche Genialität der Frage zeigt sich aber in der unerwarteten Antwort von Paul: „Nein, wir sind nur zwei.“

Paul versteht noch gar nicht, dass er selbst der Bruder von Peter ist. Er kann noch nicht „reziprok“ denken: Wenn Peter mein Bruder ist, bin ich auch der Bruder von Peter. Er kann noch gar nicht denken: Klar hat Peter auch einen Bruder, das bin ich! Das „auch“ bedeutet für ihn „noch einer“, und das verneint er natürlich.

Die Genialität liegt in der Frage selbst! **Es gibt keine bahnbrechenden Antworten ohne bahnbrechende Fragen.** Gehe mit deinem Fragen an die Grenze zum Verrückten.

Konkrete Anwendung:

Stell dir einmal eine völlig verrückte Frage.

(Beispiel für eine solche „verrückte“ Frage, die ich mir selbst gestellt habe:
Was wäre, wenn ich eine Frau im Männerkörper bin?)

Schritt 5 Das Fragen lernen durch Sokrates: Denkst du nur, dass du denkst?

In diesem Schritt möchte ich dir das Fragen als „Geburtstechnik“ vorstellen.

Der Meister des Fragens ist Sokrates (469 - 399 v.Chr.), und wir können von ihm viel lernen. Seine Mutter war Hebamme, und dieser Beruf seiner Mutter hat Sokrates stark inspiriert: Helfen, bei dem anderen dessen Wahrheit hervor zu bringen. Diese Frage-Technik hat mit Sokrates auch einen Namen bekommen: Mäeutik.

Sokrates gehört zu den großen Weisheitslehrern unserer Kultur. Platon war sein „Meister-Schüler“, der wieder der Lehrer des Aristoteles war. Wenn es heißt, dass man den Meister an seinen Schülern erkennt, dann ist Sokrates sicher einer der ganz Großen.

Sokrates hat nicht „indoktriniert“, also seine Lehre einem Schüler „eingetrichtert“, sondern ihm geholfen, seine eigene Wahrheit zu finden, seine Wahrheit „selbst zu gebären“. Die Aufgabe eines Lehrers ist es, wie eine Hebamme dabei zu helfen. Das ist die „Hebammenkunst“ des Geistes (Mäeutik), und es sind die Fragen.

Sokrates war häufig auf dem Marktplatz von Athen anzutreffen, wo er junge Menschen ins Gespräch verwickelte, sie fragte und fragte und fragte, bis sie merkten, in wie vielen Vorurteilen ihr Denken gefangen war, dass sie nur etwas „nachplapperten“. **So angeregt, begannen sie selbst alles in Frage zu stellen und selbst zu denken.**

Diese Methode war so aufrührerisch, dass Sokrates wegen „Verführung der Jugend“ angeklagt war und des Todes verurteilt wurde. Er hätte fliehen können, doch er nahm den Giftbecher.

Diese alte Methode des Sokrates ist im Grunde **die Kernmethode des Coachings**, den anderen durch sinnvolles Fragen zu seiner Wahrheit zu führen.

Konkrete Anwendung:

Lerne Menschen, die dir nahe stehen,
durch deine Fragen zu ihrer Wahrheit zu verhelfen.

Dazu gehören Fragen wie:

- Bist du sicher?
- Gäbe es eine Alternative dazu?
- Was wäre, wenn du dich täuschst?
- Was wäre dein „Plan B“?

Schritt 6 Das Fragen lernen durch Achtsamkeit: Woraus entstehen überhaupt Fragen?

*Woraus entstehen überhaupt Fragen
im Gespräch mit einem anderen Menschen?*

Auf diese allgemeine Frage möchte ich erst eine allgemeine Antwort geben:
durch Aufmerksamkeit, durch Achtsamkeit.

**Wenn ich einem anderen aufmerksam zu-höre (vielleicht ist das bessere Wort:
hin-hören), dann entstehen Fragen von selbst:**

- Wie meinst du das? Das habe ich nicht verstanden.
- Was war der Grund dafür? Warum hast du dich so entschieden?
- Was hast du dir dabei gedacht?
- Was hast du dabei gefühlt?
- Wer hat dich dabei unterstützt?
- Wie fühlst du dich jetzt?

Wir sind es nicht gewohnt, dass Menschen wirklich hinhören (vielleicht sind wir selbst schlechte „Hinhörer“). Da ist es schon ein Geschenk, einem Menschen zu begegnen, der einfach hinhört, ohne ihn zu unterbrechen, ohne zu bewerten, ohne es besser zu wissen, ohne gleich Rat-Schläge zu geben. Wir öffnen uns und sind dann völlig überrascht, wie wir diesem Menschen plötzlich unser Herz „aus-schütten“.

Ich habe es selbst schon öfter erlebt, dass ich in einem Gespräch nur Fragen gestellt habe. Der andere hat sich am Ende für das intensive Gespräch bedankt, obwohl ich nur Fragen gestellt hatte, meine Fragen nur 5% des Gesprächanteils waren.

Prüfe einmal für dich selbst, welchen Menschen du dich im Gespräch öffnen kannst. Und mit welchen Fragen du das Herz anderer Menschen öffnen kannst.

Konkrete Anwendung:

Nimm dir bei deinem nächsten Gespräch vor, dem anderen wirklich ein guter Hinhörer zu sein: Unterbrich nicht, höre einfach nur hin und stelle sinnvolle Fragen, die sich aus einem achtsamen Hören von selbst ergeben.

Schritt 7 Entscheidungsfragen formulieren: Ja oder Nein?

Manche Fragen sind so gestellt, dass die Antwort nur „Ja“ oder „Nein“ sein kann.

Welcher Typ von Fragen will nur ein „Ja“ oder „Nein“ zur Antwort?

Die allgemeine Regel: Wenn ich einen einfachen Aussagesatz ohne Fragewort nur umformuliere, dann habe ich eine Entscheidungsfrage (Tipp: Das Tätigkeitswort oder Verb steht dabei an erster Stelle):

Aussage:

Das Wetter ist schön.
Ich bin krank.
Gott existiert.
Das ist wahr.

Frage:

Ist das Wetter schön?
Bist du krank?
Existiert Gott?
Ist das wahr?

Oft antworten wir mit keinem klaren „Ja“ oder „Nein“, sondern einem einschränkenden „aber“ oder anderen Einschränkungen.

Ist das Wetter schön?
Bist du krank?
Existiert Gott?
Ist das wahr?

Ja, aber es ziehen Regenwolken auf.
Nein, aber ich fühle mich nicht gut.
Ja, aber ich kann es nicht beweisen.
Ja, höchstwahrscheinlich.

Doch es gibt bei diesen Entscheidungsfragen neben einem klaren oder einschränkenden „Ja“ und „Nein“ noch eine dritte mögliche Antwort: **„Ich weiß es nicht.“** Und damit wird das Fragen spannend. Denn auf diese Weise kann ich alles in Frage stellen und prüfen, ob ich mir wirklich sicher bin.

Wenn am Ende hinter jeder Frage ein „Ich weiß es nicht.“ steht, dann habe ich einen Trost: Du bist in guter Gesellschaft, denn alle großen Weisheitslehrer sind zu dem Schluss gekommen: **„Ich weiß, dass ich nichts weiß.“**

Konkrete Anwendung:

Mache einmal 12 einfache, selbstverständliche Aussagen über dich. (Beispiel: Ich bin ein Mann. Ich bin erfolgreich. Ich habe Freude am Leben. Ich kenne mein Lebensziel.) Und dann formuliere diese Aussagen in Fragen um:

- Bin ich ein Mann?
- Bin ich erfolgreich?
- Habe ich Freude im Leben?
- Kenne ich mein Lebensziel?

Dann kann ich sehen, ob meine Antwort ein klares „Ja“, „Nein“ oder „Ich weiß es nicht“ ist.

Schritt 8 Offene W-Fragen formulieren: Wer? Wie? Was? Warum?

*Der normale Typ unseres Fragens ist eine Frage mit einem Fragewort.
Die Antwort auf solche Fragen ist „offen“.*

Und mit solchen offenen Fragen kann man auch den Verstand
oder das Herz „öffnen“.

Die vielleicht größten Fragen aller Fragen sind:

- Warum existiere ich überhaupt?
- Wer bin ich?
- Worher komme ich?
- Wohin gehe ich?

Diese Fragen sind natürlich tiefsinniger gemeint als sie erscheinen.

So ist die erste Frage die Grundfrage der Philosophie überhaupt: „Warum ist überhaupt irgend ETWAS? Warum ist nicht vielmehr NICHTS?“

Die Frage „Wer bin ich?“ ist die spirituelle Grundfrage überhaupt.

Die Frage „Woher kommen wir?“ ist eine Grundfrage der Evolution des Menschen.

Die Frage „Wohin gehen wir?“ ist die Grundfrage der Kosmologie, die Frage danach, wie sich alles entwickeln wird.

Hier eine **Liste solcher möglichen Frageworte** („Interrogativpronomen“):

- wer, wen, wem, welche, welcher, wessen
- was, welchen, welches
- warum, weshalb, weswegen
- wie
- wieso
- wo
- wofür, wozu, womit, wodurch, worum, worüber
- wohin, woher
- woran, worin, worauf, worunter, wovor, wohinter, wann

Konkrete Anwendung:

Nimm diese 30 Fragewörter hintereinander und assoziiere mit jedem Fragewort ganz spontan eine Frage, die dir dazu als erstes einfällt. Wichtig ist, die erste Frage wirklich aufzuschreiben, ohne sie zu zensieren. Es könnten sich ganz interessante Fragen ergeben. Du lernst dabei mindestens die Technik des zensurfreien Aufschreibens spontaner Gedanken.

Schritt 9 Oder-Fragen formulieren: Wie sinnvoll sind Oder-Fragen?

*Oder-Fragen sind etwas Besonderes.
Sie zwingen uns zu einer Entscheidung.*

Eine solche Frage wäre: **Gehen wir zu dir oder zu mir?**

Hier ist eine Entscheidung „gefragt“. Es gibt nur ein „entweder - oder“

Okay, die beiden könnten sich auch ein Hotelzimmer nehmen ...

Eine andere Art Oder-Fragen ist, einer Frage ein „... oder nicht?“ anzuhängen

Allgemein formuliert: **„Mache ich das oder (besser) nicht?“**

Mit dieser Art Frage setze ich mir sozusagen die Pistole selbst auf die Brust, um jetzt endlich eine vielleicht längst fällige Entscheidung zu treffen:

- „Trenne ich mich jetzt von meinem Partner oder nicht?“
- „Kündige ich jetzt meine Arbeit oder nicht?“

Oft ist man sich erst später bewusst: Ich hätte mich längst trennen müssen.

Ich hätte die Arbeit längst kündigen müssen. Ich habe viel Lebenszeit verschenkt.

**Oder-Fragen sind in gewissen Sinne „verschärfte Fragen“,
die eine (längst fällige) Entscheidung herausfordern.**

Oder-Fragen können aber auch eine mentale Falle sein,
und darauf will ich jetzt hinweisen.

Eine große Frage der Menschheit war: **Ist die Sonne der Mittelpunkt oder**

die Erde? Die Antwort waren zwei unterschiedliche Weltbilder, das geozentrische und das heliozentrische.

Das Gefährliche an Oder-Fragen ist, dass sie suggerieren, sich für eine Seite entscheiden zu müssen. Das eine ist falsch, das andere richtig. Die Frage suggeriert: **Entweder - oder? Was aber, wenn BEIDES richtig ist?** Die Sonne ist zweifellos der Mittelpunkt unseres Sonnensystems. Die Erde aber ist der (perspektivische) Mittelpunkt unserer Sicht auf den Kosmos, also in gewissem Sinne auch Mittelpunkt. Sowohl Sonne wie auch Erde sind Mittelpunkt in unterschiedlicher Sichtweise.

**Bei „Oder-Fragen“ sollte dann immer eine rote Warnlampe aufleuchten:
Ist die Frage eine mentale Falle? Was wäre, wenn beides stimmt?**

Konkrete Anwendung:

Formuliere für dich 1. Oder-Fragen, die fällige Entscheidungen auf Papier bringen.
(Also im Sinne: Mache ich das weiter oder besser nicht?)

Formuliere für dich 2. Oder-Fragen, bei denen du erkennen kannst:
BEIDES ist richtig. Die Antwort ist ein „sowohl“ - also auch“.

Schritt 10 Fragen an die Seele richten: Wie nehme ich meine Seele wahr?

*Die wichtigsten Fragen sind Fragen an die Seele.
Ihre Antworten sind weg-weisend. Doch das setzt voraus,
dass wir überhaupt schon im Gespräch, im Dialog mit unserer Seele sind.*

Die Seele spricht ständig zu uns - okay, nicht in unserer Muttersprache, sondern in der Bilder-Sprache der Seele. Es ist eine symbolische Sprache: Träume, „Zufälle“, Krankheiten, Widerstände, Menschen, die uns begegnen, was immer.

Es sind Botschaften der Seele, die wir deuten sollen. Wir erkennen erst dann ihre Bedeutung, wenn wir die Botschaften deuten lernen. Am Anfang ist es, wie eine Fremdsprache zu lernen. Und irgendwann ist uns die Welt der Seele nicht mehr fremd, fühlen uns zu Hause, zu Hause angekommen.

Doch wer hört schon auf die eigene Seele? Da sind die meisten von uns taub und schlechte Hörer. Doch das können wir lernen.

Meditation ist eine Bereitschaft, die Stille zu schaffen, um die leisen Töne der Seele wahr zu nehmen. Es ist wie eine Einladung an die Seele: „Sprich jetzt bitte mit mir, ich bin ganz achtsam.“

Mit der Meditation kann sich alles verändern: **„Meine liebe Seele, ich bin bereit. Ich nehme dich wahr und will ins Gespräch mit dir kommen. Ich habe jetzt Zeit für dich und bin ganz Ohr.“**

Es ist eine passive Methode. Sie zeigt Bereitschaft, Empfänglichkeit. Eine aktive Methode des Gesprächs mit der Seele ist: Fragen an die Seele stellen. Dabei suchen wir keine Antworten, sondern lassen sie uns ein-fallen.

Die Seele gibt auf alle Fragen eine Antwort, oft schon über Nacht.

Konkrete Anwendung:

Wenn du dich nachts zum Schlafen hinlegst, dann überlege dir eine Frage, die du jetzt an deine Seele richten willst. Vielleicht trägst du die Frage auch in ein Tagebuch ein. Du wirst eine Antwort bekommen!

Es müssen keine tiefsinnigen, lange ausgedachten Fragen sein. Werde dir einfach nur der Frage bewusst, die sich dir gerade JETZT stellt und richte sie an deine Seele - vielleicht noch mit der Bitte um Antwort.

Mach es dir zur Gewohnheit, dir vor dem Einschlafen einer Frage bewusst zu werden. Formuliere sie ganz bewusst und richte sie an die Seele.

Schritt 11 Intuition als Antwort: Wie komme ich zu guten Einfällen?

*Wichtiger als Denken ist die Intuition.
Manche Autoren sehen die heutige Zeit schon
als einen Übergang vom rationalen zum intuitiven Zeitalter.*

Das Buch von **Laura Day „Praktische Intuition (PI)“** gehört sicher zu den Klassikern der Bücher über Intuition. Sie schreibt: „Dies ist ein Buch darüber, wie Sie Ihre Intuition einsetzen können, um die wesentlichen Fragen Ihres täglichen Lebens zu beantworten.“ (S. 32)

Dabei interpretiert sie **Intuition als „ein nichtlinearer, nichtempirischer Prozeß, bei dem Informationen gesammelt und interpretiert werden, um Fragen zu beantworten“** (S. 132)

Was heißt das?

1. Intuition geht nicht in logischen Schritten vor, sondern es passieren „Geistesblitze“.
2. Intuition bedarf nicht der anderen „empirischen“ fünf Sinne. Ihre Daten sind „übersinnlich“.
3. Intuition bedient sich der Sprache der Symbole. Um die Sprache der Intuition zu verstehen, ist „symbolische Intelligenz“ sinnvoll.
4. Intuition ist etwas, das durch eine FRAGE in Bewegung gesetzt wird.

Der VERSTAND ist in diesem Prozess wichtig:

1. um eine „gute Frage“ zu stellen und 2. die Antwort der Intuition zu deuten.
Anders gesagt: „Die besondere Fähigkeit besteht darin, Fragen richtig zu stellen und zu wissen, wie man die Antworten deuten muss.“ (S. 271)

Es gibt „Urbilder“ und „Ursymbole“, Farben, Töne, die wir „archetypisch“ nennen. Astrologie ist beispielsweise ein solches archetypisches Deutungssystem.

Konkrete Anwendung:

Frage dich, was für dich SYMBOLE bedeuten.

- Was bedeutet für dich z.B. ein Kreis als Symbol?
- Findest du in der Zahl NULL den KREIS wieder?

Zahlen „zählen“ (Quantität) nicht nur, sondern „er-zählen“ auch (Qualität).

- Was „erzählt“ dir die Zahl Sieben?
- Was ist deine Lieblingszahl? Was erzählt sie dir?
- Was ist deine Lieblingsfarbe? Was bedeuten sie für dich?

Schritt 12 Die Lebensfrage: Was ist mein Lebensthema?

*Was wäre, wenn unser ganzes Leben nur
die Antwort auf eine EINZIGE Frage ist?!*

Laura Day behauptet das: „Man sagt, dass das Leben eines jeden Menschen letztlich auf eine einzige Frage zurückzuführen ist ...
mittlerweile habe ich erkannt, daß bestimmte Fragen so stark mit unserer Individualität verknüpft sind, daß die Antworten nur aus uns selbst kommen können. ...

Die Aufgabe der Intuition besteht darin, uns an diese Antworten heran zu führen, die Aufgabe des Verstandes und des Gefühls ist es, sie zu formulieren.“ (Praktische Intuition, S. 37 f.)

Oft hat das Leben einen „roten Faden“, vielleicht auch zwei oder drei. Selten viel mehr.

Dieser „rote Faden“ lässt unser großes Lebensthema erkennen, unsere Lebensaufgabe, unsere „Bestimmung und Berufung“, ja vielleicht auch unser „Schicksal“.

Solche „Lebensfragen“ könnten sein:

- Was ist meine tiefste Sehnsucht?
- Warum lebe ich überhaupt?
- Was ist meine Lebensaufgabe?
- Was ist meine Bestimmung und Berufung?
- Was ist mein Schicksal?
- Welchen Beitrag leiste ich für das Wohlergehen anderer?
- Welche Aufgabe löse ich für die ganze Menschheit?
- Was bedeutet es, dass ich als Mann / als Frau geboren wurde?
- Was bedeutet es, dass ich als Wassermann ... (Sternzeichen) geboren wurde?
- Wer bin ich?

Konkrete Anwendung:

- Wie beantwortest du für dich diese Fragen?
- Vor allem: Was könnte DEINE Lebensfrage sein?
- Auf welche Frage ist dein Leben die Antwort?

Ich weiß bei mir zum Beispiel, dass mich als junger Mann die Frage fasziniert hat: Was ist, wenn wir gerade erst aus dem Tierreich erwachen und zum wirklich menschlichen Menschen werden? Mein Leben, Denken und Bewusstsein ist AUCH eine Antwort auf diese EINE Frage.

Schritt 13 Die Kunst des Fragens: Wie formuliere ich klar und eindeutig?

*Fragen so zu stellen, dass die Intuition
eine eindeutige Antwort geben kann, ist eine Kunst.*

**Auf eine zweideutige Frage kann die Intuition
keine eindeutige Antwort geben.**

Laura Day nennt in Ihrem Buch „Praktische Intuition (PI)“ drei Voraussetzungen für eine für die Intuition gute Frage, um auch eine gewünschte Antwort zu bekommen (S. 69 f.):

1. Eine Frage muss genau und eindeutig formuliert sein, so daß eine präzise Antwort möglich ist. Beispiel: „Wird es morgen regnen?“ ist keine eindeutige Formulierung. Die Intuition antwortet mit „Ja!“ (Irgendwo auf dem Planeten wird es sicher regnen.) Gemeint war aber die eindeutige Frage: „Wird es morgen in München regnen?“ Die Intuition antwortet mit „Nein!“
2. Eine Frage sollte eindeutig sein und nicht aus mehreren Teilfragen bestehen. Beispiel: „Werde ich bald schwanger sein und ein Kind bekommen?“ Die Intuition antwortet mit „Nein!“, weil die Fragende bereits schwanger IST. Die klare Frage „Bin ich schwanger?“ würde die Intuition mit „Ja!“ beantworten.
3. Jede Frage sollte sich konkret auf die Sache beziehen, über die Sie etwas wissen wollen. Beispiel: „Werde ich dem Mann meiner Träume begegnen?“ Die Intuition antwortet mit „Nein!“, weil sie ihm schon begegnet ist. Die Frage: „Kenne ich den Mann meiner Träume schon?“ würde die Intuition dagegen mit „Ja!“ beantworten.

Konkrete Anwendung:

Prüfe anhand von 3 aktuell wichtigen Fragen (3 wichtige Wünsche im 2. Schritt), ob diese Kriterien erfüllt sind – und korrigiere die Frage entsprechend den Kriterien.

Lerne die Kunst des Fragens und prüfe deine Fragen anhand der drei Kriterien.

Schritt 14 „Zufälle“ hinterfragen und deuten: Was hat das zu bedeuten?

„Es gibt keine Zufälle.“ Dieser Satz kann der Keim eines aufkeimenden spirituellen Bewusstseins sein.

Denn der Satz geht ja davon aus, dass es etwas HÖHERES gibt, das Einfluss auf mein Leben ausübt. Es liegt an mir, diese Zeichen zu DEUTEN.

Den Satz „Es gibt keine Zufälle“ können wir auch so verstehen: „Alles ist von Bedeutung.“ Sagen wir es vielleicht so: Alles, **was mir zunächst AUFFÄLLT, ist von Bedeutung.** Es ist etwas, was sich mir gerade jetzt besonders bewusst machen will.

Eine gute Frage wäre:

- Was ist mir gestern besonders aufgefallen?
- Was hat meine Aufmerksamkeit in Anspruch genommen?

Und alles, was wir bemerken, wird in der Zukunft Sinn und Bedeutung haben. Da will eine Botschaft gedeutet werden.

Eine ständige Frage an die Intuition ist die Frage: Was bedeutet das?

Hier nur Beispiele:

- Was bedeutet es, dass ich mich in meine linke Hand geschnitten habe?
- Was bedeutet es, dass ich gerade jetzt einen Schnupfen habe?
Habe ich von etwas "die Nase voll"?
- Was bedeutet es, dass ich mit meinem Auto einen Totalschaden gemacht habe?
- Was bedeutet es, dass ich mein Konto ständig überziehe?
- Was bedeutet es, dass ich mich mit meinem Lebenspartner ständig über das gleiche Thema streite?
- Was bedeutet es, dass ich als "Wassermann" auf die Welt gekommen bin?
- Was bedeutet es, dass ich "Jürgen" heiße?

Konkrete Anwendung:

Mache dir einmal drei „Dinge“ bewusst,
die dir in letzter Zeit besonders aufgefallen sind.

Was drängt sich da in dein Bewusstsein? Warum ist das kein Zufall?

Wie musst du die Frage „Was bedeutet das?“ konkretisieren,
um von deiner Intuition eine sinnvolle Antwort zu bekommen?

Oder du fragst nach der Bedeutung der wichtigsten „Kennzeichen“ deines Lebens:
Geschlecht, Vorname, Name, Geburtsdatum.

Schritt 15 Fragen aus dem Mangel-Bewusstsein: Gibt es „falsche Fragen“?

Es gibt keine wirklich „falschen Fragen“, doch es gibt Fragen, die sehr wahrscheinlich in die Sackgasse führen.

Unsere Intuition beantwortet Fragen, die wir aus einem Mangelbewusstsein heraus stellen, überaus ungern. Sie ist da sehr störrisch, eher ein: „Kein Anschluss unter dieser Nummer!“ Die Intuition weiß, dass wir in keinem Mangel sind und lässt sich nicht auf's Glatteis führen.

Solche Fragen aus dem Mangelbewusstsein heraus könnten sein (jetzt wirklich sehr deutlich und grob formuliert):

- Wie komme ich an einen Lottogewinn, um meine finanziellen Probleme zu lösen?
- Wie finde ich meinen Traumpartner, um endlich glücklich zu sein?
- Wie komme ich aus meinen ewigen Misserfolgen endlich zum Erfolg?
- Was kann ich an meinem Körper tun, damit ich endlich attraktiver bin?

Ich denke, dir wird sofort bewusst, dass die Intuition auf solche „falschen Fragen“ keine Antwort geben mag, **das ist sozusagen „unter ihrem Niveau“.**

Im Gegensatz dazu gibt es EINE Frage, die dich „mit einem Sprung“ aus diesem Mangel heraus bringt. Könnte es etwas mit „Quantensprung“ zu tun haben?

Die Frage lautet:

- **Was wäre, wenn ich alles hätte, was ich brauche?**
Also, ich habe alles, mir fehlt nichts für meinen nächsten Schritt.

Konkrete Anwendung:

Lass dich einmal mit dieser Frage ins Fülle-Bewusstsein katapultieren:

„Was wäre, wenn ich alles hätte, mir an nichts mangelt - was IST dann der nächste Schritt auf meinem Seelen-Weg?“

Schritt 16 Fragend Aus- und Einatmen: Was lasse ich jetzt los?

Leben ist atmen, ein- und ausatmen.

Auch für unseren Geist ist es sinnvoll, ein- und auszuatmen

Wir atmen durchschnittlich 18 Mal pro Minute ein und aus.
Das macht in 24 Stunden die unglaubliche Zahl von 25.920 Mal.
Verblüffend, oder?

Die Magie der Zahl ist aber noch eine ganz andere:
25.920 Jahre machen ein Platonisches Jahr aus, ein Äon Menschheits-Evolution.
(In dieser Zeit durchwandert der Frühlingsanfangspunkt alle Tierkreiszeichen;
daraus ergeben sich astrologische Zeitalter - wie dem aktuellen Wassermann-
Zeitalter - von 2.160 Jahren)

**Unser Atem bringt uns in den Rhythmus des Lebens und macht uns vor,
woraus Leben besteht: Verbrauchtes ausatmen - Neues einatmen.**

Doch dieses **Gesetz des lebendigen Austauschs** gilt nicht nur für unseren Körper
und jede einzelne Körperzelle, sondern auch für unseren Geist, unsere Emotionen,
die Menschen um uns, Dinge, mit denen wir uns umgeben.

Zwei Fragen können uns helfen, täglich auch geistig und emotional
aus- und einzuatmen:

- Was lasse ich heute los? (Ausatmen)
- Was hole ich heute neu in mein Leben? (Einatmen)

Gar nicht so einfach, oder? Wir sind Meister im Festhalten.

**Doch wie soll Neues in unser Leben kommen, wenn wir an Altem festhalten,
keinen Raum für das Neue schaffen?** Diese beiden Fragen täglich gestellt
werden unseren Geist frisch halten. Versprochen!

Konkrete Anwendung:

Mach eine dreispaltige Tabelle in das du in der ersten Spalte das Datum einträgst,
in der zweiten Spalte, was du heute loslassen willst, in der dritten Spalte,
was du heute Neues in deinem Leben empfängst.

Denke an: Klamotten, die dir noch im Weg stehen,
Gedanken, Glaubenssätze, Emotionen, Menschen, ...

Schritt 17 Fragen in höherer Frequenz: In welcher Resonanz ist meine Frage?

*Manchmal ist es mit dem Fragen jedoch „wie verhext“:
Wir finden partout nicht die passende Frage, die uns jetzt weiter bringt -
oder wir haben eine Super-Frage gestellt - es stellt sich aber keine Antwort ein.
Was ist dann los?*

Die Antwort selbst ist einfach: Wir sind nicht „in der richtigen Frequenz“.

Unsere Frequenz ist nicht in der, auf die die Intuition reagiert (wie im Mangelbewusstsein), oder wir sind nicht in der richtigen „Empfangs-Frequenz“.

Die Antwort der Intuition erreicht uns einfach nicht. Was tun?

Unsere Alltagsfrequenz ist meistens „unter unserem Niveau“.

Da ist es sehr sinnvoll, Methoden zu lernen, unsere Schwingung zu erhöhen.
Das spüren wir ganz konkret.

Das können wir bewusst trainieren, das geht dann auch ganz schnell.

Oft reichen **ein paar bewusst ausgeführte Atemzüge**, die uns in eine höhere Resonanz führen. In diesem Falle: Sich erst in eine höhere Schwingung atmen, dann Fragen an die Intuition richten.

Und wie ist es mit der **Empfangs-Frequenz**? Eins ist ganz sicher:
Wenn wir meditieren, sind wir in einer für unsere Intuition empfänglichen Frequenz. Meditation IST "Empfang".

Konkrete Anwendung:

Lerne dich durch bewusstes Atmen in eine höhere Schwingungs-Frequenz zu bringen (und frage DANN).

Lerne durch Meditation in eine höhere Empfangs-Frequenz zu bringen.
Dann bekommst du während der Meditation auch die Antwort - und sie geht dir nicht mehr „am Ohr vorbei“.

Schritt 18 Die Angst vor dem Fragen: Vor welchen Fragen drücke ich mich?

*Verheerend sind Fragen, DIE wir uns nicht stellen.
Meistens sind es Fragen, DENEN wir uns nicht stellen.*

**Da, wo wir „einen blinden Fleck“ haben, „betriebsblind“ sind,
können wir uns auch keine Fragen stellen.**

Der größte Feind des Fragens sind Angst und Feigheit.
Wir ahnen, dass eine Antwort auf eine essentielle Frage unser Leben
wirklich umkrempeln würde. Aus Angst vor der Antwort,
stellen wir die Frage erst gar nicht, STELLEN uns der Frage nicht.

Viele nicht gestellte Fragen sind Kinder der Feigheit.
Da ist eine Tabuzone der nicht-zu-stellenden Fragen,
unsere "blinden Flecken".

- Ist meine Beziehung überhaupt noch lebensfähig?
- Macht mich meine Arbeit krank?
- Was tue ich meinem Körper durch Nikotin und Alkohol alles an?
- Wie lange halte ich das noch aus?
- Wo lande ich, wenn sich die Abwärtsspirale in meinem Leben nicht ändert, wenn es so weitergeht, wie bisher?

Solche und ähnliche Fragen könnten uns aufrütteln. Doch wir vermeiden sie,
„wie der Teufel das Weihwasser“. **Wir haben Angst vor den Konsequenzen,
etwas „Liebgewonnenes“ loszulassen und zu verändern, unsere Bequem-
lichkeitszone zu verlassen.**

Konkrete Anwendung:

Wir müssen aus unserer Haut raus, uns von unserer Angst und Feigheit trennen.

„Einfach“ in die Rolle eines anderen schlüpfen: Wenn wir unser eigener Coach
wären: Welche verändernden Fragen würden wir uns stellen?

Schritt 19 Um Hilfe fragen: Kannst du mir bitte helfen?

*Eine Bitte ist ein „Um-Hilfe-Fragen“.
Ein Gebet ist eine höhere Bitte.*

Wir Männer sind Meister darin, alles alleine zu lösen und bitten nicht um Hilfe. Frauen tun sich da leichter. Für uns Männer scheint die Bitte um Hilfe ein Eingeständnis von Schwäche zu sein. Für Frauen ist es eher selbstverständlich, Probleme gemeinsam zu lösen, sich gegenseitig um Hilfe zu bitten.

Um Hilfe zu fragen ist so wesentlich, dass es ein eigenes Wort bekommen hat: bitten.

Gute Fragen sind immer:

- Brauche ich Hilfe?
- Wofür brauche ich Hilfe?
- Wer kann mir jetzt helfen?
- Wie kann ich den Himmel um Hilfe bitten?

Ja, die Frage/Bitte um Hilfe können wir also auch an den Himmel richten.

Wir nennen es **Gebet oder Bittgebet**. Ein Gebet sollten wir immer mit einem DANKE! beenden. **So wird ein Bittgebet zum Dankgebet**. Ein von Herzen kommendes Danke! beinhaltet bereits die Erfüllung .Mit dem DANKE sind wir bereits in Resonanz mit der Erfüllung der Bitte.

Konkrete Anleitung:

An wen willst du jetzt die Frage richten:

- Kannst du mir bitte helfen?
- Können Sie mir bitte helfen?

Willst du es auch einmal mit einem Gebet versuchen?

Schritt 20 Sich selbst in Frage stellen: Wer bin ich?

*Die größte Frage, die wir uns stellen können, ist:
Bin ich wirklich der, der ich meine zu sein?
Oder kürzer: Wer bin ich?*

Wir nehmen im Leben sehr viele Rollen an, in der Familie, im Beruf, in der Freizeit - und identifizieren uns mit den Rollen. Wir identifizieren uns mit unserer Familie, mit Vorfahren, unserem Namen, der Nation, zu der wir gehören, mit unserem Geschlecht. Aber sind wir das wirklich?

Wer ist der „Schauspieler“ hinter all diesen Masken seiner gespielten Rollen?

Fatal ist es, wenn er sich mit allen seinen Masken und Rollen identifiziert, in ihnen auf geht und vergisst, dass hinter den Masken noch ein Mensch ist, der Schauspieler selbst.

Wer bin ich wirklich, wenn ich mich sogar meines Namens, meines Geschlechts entkleide? Was bleibt da von mir übrig?

**Wird es immer weniger, weil ich mich mit immer weniger identifiziere?
Oder wird es immer mehr, weil ich mich immer mehr mit dem identifiziere,
der ich wirklich bin?**

Konkrete Anwendung:

Gehe einmal diesen Weg der Des-Identifizierung, d.h. löse dich einmal ganz bewusst von all den äußeren Rollen, die du im Leben angenommen hast.

Lege all diese Kleidung ab - und spüre, was übrig bleibt.

Gehe so weit, dass du nur noch deinen Namen, deinen Geburtstag, dein Geschlecht, deinen Körper hast.

Und jetzt gehe weiter und fühle den Kern der Zwiebel, je weiter du die Schalen ablegst:

- Wer bin ich, wenn ich meinen Namen ablege. Ich bin nicht mein Name. Wer bin ich ohne meinen „bürgerlichen Namen“?
- Wer bin ich, wenn ich meinen Körper ablege, meine Gefühle, mein Ego, meinen Verstand?
- Wer bin ich, wenn ich meinen Geburtstag ablege, Zeugung und Geburt nur eine Episode in meinem Leben sind?
- Wer bin ich, der ich schon immer da war und immer da sein werde?

Schritt 21 Jenseits des Fragens: Und wie komme ich dahin?

*Und dann gibt es noch einen Bewusstseinszustand,
da gibt es keine Fragen mehr.*

Doch das sieht nur so aus. Je mehr Übung wir haben, desto mehr fallen Fragen und Antworten zusammen. Da braucht es dann keine Nacht mehr, um sich die Antwort einfallen zu lassen. Da braucht der Verstand auch nicht lange an der Frage zu feilen.

Um zu verstehen, was ich meine, formuliere ich es einmal verschärft:
Die Antwort ist schneller da als die Frage gestellt.

Die entschärfte Version hört sich dagegen so an:
Frage und Antwort sind synchron.

**In dem Moment, in dem sich eine Frage formulieren will,
ist die Antwort auch schon da.**

Ich habe meine innere Führung im Hier und Jetzt gefunden.

Okay, das ist der meisterhafte Umgang mit der Intuition.

Ich sehe, wie dein Stirn sich zu einer letzten Frage zusammenziehen:

- Und wie komme ich dahin?

Konkrete Anwendung:

Zurück zu Start, zweite Trainingsrunde, dritte, ...

bis die Übung den Meister gemacht,

sich der Quantensprung vollzogen hat.

13 Fragen, die das Herz öffnen

- Was ist der größte Traum in deinem Leben?
- Was bedeutet für dich wahres Glück im Leben?
- Was ist für dich das Wertvollste,
das man nicht kaufen kann und warum?
- Was sind deine drei wichtigsten Tipps für dauerhafte Gesundheit?
- Was glaubst du, ist der Sinn des menschlichen Lebens?
- Wenn du wüßtest, dass morgen die Welt unter geht,
was würdest du heute tun?
- Was sind deiner Meinung nach die drei größten Fehler,
die man im Leben machen kann?
- Was bietet dir Trost in schwierigen Zeiten?
- Wenn du drei Wünsche frei hättest, um fundamentale Dinge
auf der Erde zu verändern, was würdest du dir wünschen?
- Was kann der einzelne zu einem friedlichen Miteinander beitragen?
- Angenommen, du triffst jemand, der zu jeder Frage die absolute Wahrheit
kennt. Welche drei Fragen würdest du ihm stellen?
- Welches Buch / welche Bücher haben dich persönlich sehr beeindruckt
und warum?
- Was wäre dein wichtigster Rat für Menschen,
die auf der Suche nach einem erfüllten Leben sind?

(Aus Möbius/Schache: „Fragen, die das Herz bewegen“, Verlag ViaNova)

Verantwortlich: Jürgen Schröter

www.Lebens-Schule.net

Im Flothfeld 34

D-48329 Havixbeck

JS@Berufungs-Coach.net

Das könnte Ihnen jetzt weiter helfen:

1. e-Kurs in der Lebens-Schule.net

Beim Lesen eines e-Books alleine
werden wir das Fragen noch nicht wieder lernen.

Übung macht den Meister, doch es lohnt sich!

**Um mit diesem Thema wirklich über 3 Wochen (21 Schritte)
zu ARBEITEN habe ich analog zum e-Book einen e-Learning-Kurs
entwickelt, der diese Meisterschaft anstrebt.**

Wenn Sie wirklich eine Veränderung in Ihrem Leben wünschen,
dieser e-Kurs hat transformatorisches Potenzial.

Kosten des e-Kurses: 29,90 €

Mehr Informationen:

<http://infobrief.lebens-schule.net/kurs-themen/transformation/intuition-und-fragen/index.html>

2. Drei-Fragen-Coaching

Was wäre, wenn Sie jetzt nicht nur Ihre drei wichtigsten Fragen
erkennen, sondern auch die Antworten erfahren würden?

Wie würde sich Ihr Leben dadurch verändern?

Ich unterstütze Sie dabei!

**Mein Drei-Fragen-Coaching hilft Ihnen,
Ihr Leben im positiven Sinne neu auszurichten.**

Es besteht aus:

- 3 einstündigen Telefongesprächen
(6 halbstündigen ist auch möglich)
- e-Mail-Unterstützung in Vor- und Nachbereitung
- konzentriert auf
9 Tage Minimum bis 21 Tage Maximum
- der e-Learning-Kurs oben ist inklusive
(Zugang zum Kurs ohne weitere Kosten)

Kosten des Coachings: 297,- €

Anfrage unter: JS@Berufungs-Coach.net