

The background features a central vertical brushstroke in shades of blue and green, with horizontal strokes extending to the left and right. The entire composition is surrounded by numerous small, scattered splatters and dots in matching colors, creating a dynamic and artistic feel.

Beate Nimsky

Kraftvoll Fragen –
Befreit Leben

Inhaltsverzeichnis

1. Die Magie des Fragens
2. Die Energie hinter den Fragen
3. Selbstbestimmt oder fremdbestimmt
4. Bewerten, werten und vergleichen
5. Körper, Gesundheit, Altern
6. Geld
7. Vertrieb
8. Beziehungen
9. Schwierigkeiten, Schlussfolgerungen, Kontrolle
10. Kreativität und Lebensformen
11. Fragen am Morgen
12. Fragen und Klärung am Abend
13. Das Clearingstatement – der Löschungssatz

Dank

Anhang

1 Die Magie des Fragens

Wir bekommen ein weiteres Großprojekt! Ich liebe diese Herausforderung. Doch etwas in meinem Nacken versteift sich. Der Terminkalender ist voll mit diversen Aufträgen: Coachings, Seminare, Strategietagungen moderieren. Eigentlich ist es ein gutes Gefühl. So viel Abwechslung und spannende Themen in meinem Leben: Menschen kennenlernen, sie begleiten, anleiten, weiterbringen, neu denken, neue Perspektiven, Probleme sich lösen sehen, Erfolge gemeinsam kreieren.

Und nun das neue Großprojekt. Wir begleiten eine Unternehmensfusion und haben die verantwortungsvolle Aufgabe, die Vorstände bei der Auswahl aus achtzig Führungskräften zu unterstützen, diejenigen auszuwählen, die das neue Unternehmen mitgestalten sollen. Meine Kapazitäten sind angesprochen, dieses Projekt liegt mir! Und dennoch, eines Tages, im Laufe dieser dicht getakteten Präsenzzeiten, den Hunderten von Kilometern auf der Autobahn, dem ständigen Koffer ein-, aus- und wieder einpacken, bin ich erschöpft und habe die Nase voll.

Die mir lieb gewordene, oft mehrstündige Zeit am Morgen mit Fitnessübungen, Meditation, grünem Tee und kostbaren Gesprächen mit meinem Mann war auf ein Minimum von zwanzig Minuten zusammengeschrumpft, oder fiel ganz unter den Tisch, also unter meinen Schreibtisch, auf dem sich hohe Stapel von Unterlagen und Büchern gegenseitig Halt geben.

Ich spüre, dass mein Limit erreicht ist. Das, was mir bisher Freude bereitet hat, wird zur Belastung. Was tun? Die Termine sind geplant. Bis zum Jahresende ist keine Pause in Sicht. Ich stehe morgens und abends im Bad, in welchem auch immer, schließe die Augen und frage mich laut: „Was kann ich anders machen? Was kann ich hinzunehmen, was kann ich weglassen, damit es mir wieder mehr Spaß macht?“ Eigentlich liebe ich doch die Arbeit mit Menschen und dem Bewusstsein!

In meinem Posteingang erscheint eine E-Mail von Access Consciousness. Wahrscheinlich bin ich da mal auf deren Website gelandet und habe meine Adresse hinterlassen. Klingt interessant. Keine Zeit zum Lesen. Ich lege in meinem Mail-Programm einen Ordner an und verschiebe die Nachricht dorthinein. Und noch weitere derartige. Ungelesen. Eines Tages kommt meine Schwester mit einem Artikel aus einem kleinen Gesundheitsjournal zu mir. „Lies mal. Ich war dort“, sagt sie. „Ist total interessant. Access Bars von Access Consciousness.“ O.k., hab's verstanden. Wenn etwas sogar physisch auf dem Schreibtisch landet, nachdem ich wochenlang ins Universum hinein fragte, dann hat das etwas zu bedeuten. Mir wird bewusst, dass ich fragte und immer weiter gefragt hatte, wobei die Antwort bereits da war!

Meine innere Reise mit Access Consciousness beginnt. Innerlich und äußerlich. Dreißig Tage verbringe ich im Jahr 2015 in den Seminaren mit Gary Douglas und Dr. Dain Heer. Ich folge ihnen nach Australien, Neuseeland, Denver, Stockholm, Wien und Costa Rica. Hier absolviere ich den Certified Facilitator. Es hat mich gepackt. Nicht, dass der Zugang zum Bewusstsein für mich etwas Neues wäre, nein. Seit meinem Autounfall 1987 beschäftige ich mich intensiv mit dieser Welt des nicht Fassbaren. Obwohl es doch erlebbar ist, durch intensive energetische Erfahrungen und

Erkenntnisse. Was mich fasziniert, ist die Leichtigkeit, mit der Gary und Dain uns Teilnehmern neue Möglichkeiten eröffnen.

Es ist das eigene Gefühl der Leichtigkeit, wenn sich nach Fragestellungen in mir etwas befreit. Und es ist die besondere Fähigkeit von Dain, mit den Energien des Körpers etwas zu bewegen, das nachhaltig bewegt.

Gary Douglas ist für mich der Meister des Fragenstellens. Seine Grundhaltung besteht darin, aus der Frage heraus zu leben. Die Frage an sich zu sein. Das hat mir nochmals eine völlig neue Dimension eröffnet, für die ich sehr dankbar bin.

So wird beim Fragen eine öffnende Kraft aufgerufen. Besonders, wenn wir nicht mit der Erwartungshaltung auf sofortige Antwort bereits wieder festgefahren sind. Ich war immer diejenige gewesen, die in meinem Leben sofort eine Antwort parat hatte oder haben wollte. Die Ungeduld, nicht sofort zu wissen, wie es weitergeht, ist jedoch die Bremse für das Sich-Zeigen von weiteren Möglichkeiten. Diese Ungeduld war auch der Auslöser von Druck und Stress, denn ich hatte einen hohen Anspruch an mich, Dinge zu lösen. – Doch nun kenne ich die Magie des Fragens.

Vieles hat sich seither für mich, in meiner Beziehung mit meinem Mann und bei meinem Geschäft verändert. Die Fragen und auch weitere Tools sind aus meinem und unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Es ist ein stetiger Prozess, dessen Werden ich heute mit einer viel größeren Gelassenheit als jemals zuvor beobachte. Meine Lieblingsfrage: „Was ist sonst noch möglich?“, hilft in schwierigen emotionalen Situationen, eine andere Sichtweise kommen zu lassen, selbst wenn ich diese Frage nur im Geiste bewege. Meine Mitarbeiter frage ich häufig: „Was ist sonst noch möglich?“ Und tatsächlich, nach zwei bis

drei Tagen kommen sie mit genialen Ideen, wie wir Abläufe verändern oder Vorhandenes besser nutzen können. In meinen Führungsseminaren ist diese Frage ständig präsent. Da hört man sie laut und klar und auffordernd. Das ging kürzlich so weit, dass ein Teilnehmer in einer Auseinandersetzung mit seinen Kollegen plötzlich sagte: „Also, Leute, was geht sonst noch?“ Hurra. Alle lachten. Es war ein neuer Anfang möglich.

So wünsche ich dir auch jetzt während des Lesens dieser Kapitel immer wieder neue Anfänge, neue Impulse, neue Möglichkeiten. In diesem Buch verbinde ich Erfahrungen aus meiner über 25-jährigen Beratungstätigkeit mit den Erkenntnissen, die ich durch die Ausbildung bei Gary Douglas und Dr. Dain Heer zum Access Consciousness Facilitator und vielen weiteren Seminaren und Telecalls mit ihnen gewonnen habe. Es sind Ansätze, die niemals vollständig sind.

Ich schreibe dieses Buch, da in fast allen Access-Bars-Ausbildungsseminaren gefragt wird: „Sag mal, wie kann man denn für den Alltag lernen, Fragen zu stellen?“ In weiterführenden Seminaren, wie zum Beispiel bei der Foundation, werden transformierende Fragen gestellt und in ausführlichen Teilnehmer-Unterlagen und Audio-Dateien bereitgestellt. Doch nicht jeder möchte bis zum nächsten Kurs warten, und hier kommen direkt im Anschluss jede Menge Fragen.

Nun, lass dich überraschen. Was ist sonst noch möglich?

2 Die Energie hinter den Fragen

Was wäre, wenn die Antwort zu einer von dir gestellten Frage von dir selbst empfangen werden kann? Vielleicht geschieht dies sofort, nachdem du gefragt hast, vielleicht etwas später. Was wäre, wenn dir die Antwort direkt oder indirekt gezeigt würde, durch eine Begegnung, ein Ereignis, einen Zufall? Dann fällt dir im wahrsten Sinne des Wortes etwas zu. Was wäre, wenn du durch Fragen dann eine unendliche Quelle an Möglichkeiten aufschließen könntest? Würdest du diese nutzen?

Was hat es also mit den Fragen auf sich?

Vielleicht schauen wir erst einmal grundsätzliche Fragestellungen an. Welche Form der Fragen gibt es?

Geschlossene Fragen: Auf geschlossene Fragen kann jemand mit Ja oder Nein antworten. „Hast du Hunger?“ „Willst du ins Kino?“ „Nimmst du den Mülleimer mit runter?“ Hier geht es also nicht darum, mehr Informationen zu bekommen, sondern eher Zustimmung zu finden oder Ablehnung zu kassieren. Danach geht es dann vielleicht anders weiter. Also, solche Fragestellungen sind nicht sehr aufschlussreich, sondern eben final.

Nun zu den offenen Fragen. Ein Beispiel: Über mehrere Jahre hinweg habe ich einen Automobilzulieferanten mit mehreren Standorten in Deutschland und Österreich begleitet. Wenn es darum ging, in Mitarbeitergesprächen eine Situation zu klären, die schiefgelaufen war, kam immer zuerst: „Warum?“ „Warum ist Ihnen das passiert?“ „Warum haben Sie nicht

früher darauf geachtet?“ „Warum kommen Sie häufig zu spät?“

Wenn du jetzt in dich hinein spürst: Was machen diese Fragen mit dir? Was sind deine inneren Reaktionen darauf?

Diese Art der Fragen ist ja nicht nur im Berufsalltag ständig im Einsatz. Auch in Partnerschaften, Familien. „Warum hast du nicht gelernt?“ „Warum trödelst du so herum?“ „Warum hast du keine Zeit für mich?“ „Warum hast du mich warten lassen?“

Der Fragende kann hier natürlich seinen Ärger, seine Enttäuschung, seine Ungeduld oder Wut hineinpacken. Das ist dann auch richtig zu fühlen. Und wenn wir diese Emotion spüren, die mit der Frage auf uns einprasselt, sagen wir dann die „Wahrheit“?

Und wenn wir selbst diese Fragen stellen, bekommen wir auf diese Fragen eine wirkliche, reale Antwort?

Es ist eine Form der Fragestellung, die in mir, bekomme ich sie gestellt, eine Rechtfertigungs-Reaktion hervorruft. Entweder werde ich intensiver, oder ärgerlich. Noch habe ich es selbst nicht ganz verinnerlicht, so wie Gary zu agieren. Bekommt er die Frage gestellt: „Warum machst du XYZ“, dann ist seine Antwort: „Weil ich es kann.“ Oder: „Weil ich Lust darauf habe.“ Er lächelt dabei. Und Punkt.

Also, alle Fragestellungen mit warum, wieso, weshalb, wozu sind Nachforschungsfragen, die auf das Bedürfnis abzielen, eine Ursache zu finden. Häufig werden sie im Journalismus angewendet. In der technischen Welt von Total Quality Management, meistens von Toyota und seinem KAIZEN-Gedanken der ständigen Verbesserung aller Prozesse und Abläufe übernommen, ist es normal, danach zu fragen, warum ein Maschinenstillstand eingetreten oder zu viele