

A black and white photograph of a man with a beard, wearing a white jacket, pointing his right hand towards a vast mountain valley. The valley is filled with rocky terrain and a winding river, with snow-capped mountains in the background under a cloudy sky.

DANIEL HOCH

CHECK
YOUR

LIFE

FRAGEN FÜR
DICH & DEIN LEBEN

DANIEL HOCH

CHECK
YOUR
LIFE!

FRAGEN FÜR
DICH & DEIN LEBEN

© 2020 Daniel Hoch

Autor: Daniel Hoch

Umschlaggestaltung: honigbart[®], Jürgen Schulz

Lektorat/Korrektorat: Lisa Billing

Verlag: Erfolgshoch Verlag (Inh. Daniel Hoch), Karl-Liebknecht-Straße 66, 04275 Leipzig

Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN Paperback: 978-3-948767-00-6

ISBN E-Book: 978-3-948767-01-3

ISBN Hörbuch: 978-3-948767-41-9

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Lebenszeiten

Tod

Emotionen & Einstellung

Prinzipien & Handeln

Liebe

Wie Du mit Negativem umgehst

Angst

Familie & Freunde

Ver-rückte Fragen &
Gedankenexperimente

Die 5 Wunderfragen

Die 4 Fokusfragen

Die 3 Siebe des Sokrates

Fazit

Über den Autor

Vorwort



„Persönlichkeits-
entwicklung
ist wie
Zähneputzen:
1x machen,
reicht nicht
fürs Leben.“

– Daniel Hoch –

WOFÜR

BIST DU

AUF

DIESER

WELT?

Immer wieder treffe ich Menschen, die sich weiterentwickeln und sich selbst besser kennenlernen wollen. Sie wollen besser verstehen, wer sie sind, was sie sind, warum sie so sind, wie sie sind. Das sind Menschen, die sich sowohl bewusst, als auch unbewusst, immer wieder verschiedene Fragen stellen. Das Phänomen dabei ist, dass sie der Frage nicht wirklich nachgehen, sie stellen sie nur und ZACK! geht's schon wieder weiter im normalen Alltag. Sei es bei Menschen in Coachings, bei Seminaren, wenn ich eine Keynote auf einem Event halte oder Menschen, die ich im Privaten treffe. Dieses Phänomen betrifft die meisten Menschen. Genau dafür soll dieses Buch sein: Es geht darum, Fragen nicht nur zu stellen, sondern die Antwort herauszufinden.

Angefangen hat das mit meiner Mama. Sie sagte immer einen Spruch, den die meisten kennen und den wahrscheinlich auch Du kennst: „Es gibt keine dumme Fragen, es gibt nur dumme Antworten.“ Das ist eine altbekannte und vielgesagte Lebensweisheit von Eltern, Großeltern, Lehrern und Pädagogen. Ich habe das wirklich geglaubt. Irgendwann habe ich mich gefragt, was sie mit diesem Spruch eigentlich genau meinte. Sie meinte damit, dass ich den Mut haben soll, jede Frage zu stellen, egal was es für eine Frage ist. Irgendwann habe ich mich gewundert, dass ich zwar alle Fragen gestellt hatte, allerdings nicht die Antworten bekam, die ich haben wollte. Wenn ich dumme Fragen gestellt hatte, bekam ich auch nur dumme Antworten.

Also habe ich angefangen die Aussage meiner Mutter, diese Lebensweisheit, zu revidieren. Es gibt nicht nur dumme Antworten, nein, es gibt auch dumme Frage. Wenn ich kluge Antworten haben möchte, dann muss ich auch kluge Fragen stellen.

Irgendwann ist mir aufgefallen, dass zwei Menschen, die miteinander reden, oft denken, dass sie kluge Fragen stellen und kluge Antworten geben. Und trotzdem kommen sie nicht auf einen gemeinsamen Nenner und treffen nicht den Sinn, den sie jeweils erreichen wollten. Und deswegen muss ich schon im Vorwort Klartext reden: Es gibt keine dummen Antworten und es gibt auch keine klugen Fragen. Die Worte „dumm“ und „klug“ müssen ausgetauscht werden. Denn beides sind lediglich Bewertungen.

Es gibt nur sinnbestimmte Kommunikation. Sie beinhaltet: sinnvolle Fragen und sinnvolle Antworten. Ob eine Frage dem Sinn entspricht, den ich erreichen will, ist die Frage! Wenn ich also keine sinnvolle Antwort bekomme, dann macht die Antwort nicht den Sinn, den ich erhofft und erwartet habe. Daher sollte ich über den Sinn und die Art der Frage nachdenken, statt sie nur zu bewerten.

In den letzten 15 Jahren habe ich dann anfangs unbewusst und im Laufe der Zeit bewusst Fragen gesammelt. Es sind Fragen, die mir gestellt wurden, die ich in Büchern gelesen habe, die ich Anderen gestellt habe und Fragen, die sich aus privaten und beruflichen Gesprächen ergeben haben. Ich war von den Fragen teilweise so

fasziniert, dass ich gedacht habe „Meine Fresse, was für eine Wirkung Fragen auf uns haben!“

Inzwischen weiß ich, wie ich Fragen stelle, um die passende Antwort zu bekommen. Und wenn ich eine Antwort bekomme, mit der ich nicht gerechnet habe oder die nicht meiner Erwartung entspricht, bin ich fähig einzuschätzen, ob sie meinem Sinn entspricht oder nicht. Und wenn nicht, dann weiß ich meine Frage anders zu stellen.

Vor allem im Bereich der Selbstreflexion ist das extrem wichtig. Ich habe angefangen die Fragen, die Anderen helfen, sich selber zu reflektieren, sich besser zu verstehen und tiefer in sich zu fühlen, zu sammeln. Irgendwann sind es so viele Fragen geworden, dass ich dachte, dass sich daraus ein sehr schöner Onepager machen lässt, beziehungsweise ein kleines Dokument, das ich meinen Mitmenschen und Seminarteilnehmern in die Hand geben kann, um sich zu reflektieren. Ich habe diese Fragen meinen Kollegen, anderen Coaches, für ihre Arbeit zur Verfügung gestellt. Daraus ist im Laufe der Zeit ein riesiges Sammelsurium an Fragen geworden, aus denen ich zwanzig Bücher hätte schreiben können, weil es so viele sind. Ich habe über 800 Fragen gesammelt. Verrückte Fragen, absolute Knallerfragen, es sind tiefgründige Fragen dabei und auch provokante, derbe Fragen. Manche Fragen gingen ineinander über, die habe ich strukturiert und zusammengefasst, um sie absolut auf den Punkt zu bringen.

Irgendwann war der Impuls in mir da:

- Ich liebe es, mich zu reflektieren.

- Ich liebe es, anderen zu helfen, sich zu reflektieren.
- Ich liebe es, Klartext zu reden.
- Ich liebe es, Klartext auf eine angenehme Art und Weise zu reden, wie durch das Fragenstellen.
- Und ich liebe es, Bücher zu schreiben.

Im Grunde ist CHECK YOUR LIFE! mein Frage-Tagebuch, das ich mit Dir teile. Nachdem ich an „MINDPUNK® – Inspiration durch Provokation“ geschrieben hatte, wusste ich, dass ich auch ein Fragenbuch schreiben möchte – *Inspiration durch Reflexion*. Weil Fragen einfach eine phänomenale Anregung für das Leben sind, habe ich die besten Fragen aus den über 800 gesammelten herausgesucht und sie in Kategorien eingeteilt:

Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft Tod

Emotionen & Einstellung Handeln & Prinzipien Liebe

Wie Du mit Negativem umgehst Angst

**Familie & Freunde Ver-rückte Fragen &
Gedankenexperimente**

Das Buch hilft Dir, in den verschiedenen Bereichen Deines Lebens zu reflektieren. Die Fragen in den Kategorien habe ich für Dich in eine sinnvolle Reihenfolge gebracht. Trotzdem möchte ich Dich dazu anhalten, mit dem Buch zu tun, was Du willst. Du arbeitest in der Form mit CHECK YOUR LIFE!, wie es Dir am besten gefällt und wie Du Dich am wohlsten fühlst.

Variante 1

Vielleicht liest Du nur ein paar Seiten und denkst, dass das, was ich schreibe, totaler Quatsch ist. Doch ehe Du das Buch weghauen willst oder es in den Untiefen Deines Bücherregales versinkt, verschenke es lieber, gib es in einer Bibliothek ab oder schick es mir zurück und ich gebe Dir dafür Dein Geld zurück.

Variante 2

Du nimmst Dir jeden Abend eine Frage vor und machst daraus ein Abendritual, statt im TV zu zappen oder die nächste Serie auf Netflix zu starten. Aus den Fragen machst Du eine neue Routine für Dein Leben.

Variante 3

Du nimmst Dir eine Kategorie pro Woche vor. Jede Woche steht unter einem thematischen Fokus und Du beobachtest die Wirkung Deiner Reflexion.

Meine TOP-Empfehlung ist:

Du nimmst Dir ein Wochenende Deiner Wahl und arbeitest das Buch komplett durch mit allem, was dazu gehört: Fragen lesen, Fragen wirken lassen, reinfühlen, Gefühle und Gedanken notieren, Abstand für eine gewisse Zeit nehmen, Antworten reflektieren und in einen – sich für Dich wohlwollend anfühlenden – Umsetzungsplan notieren. Dann eine gewisse Zeit abwarten – und dann loslegen!

Egal wie Du mit dem Buch arbeiten magst, solltest Du an der einen oder anderen Stelle einfach nicht weiterkommen, dann schlaf eine Nacht drüber. Lass das Buch einfach ein paar Tage liegen und warte auf den inneren Impuls, wieder weitermachen zu wollen. Du kannst diese Fragen auch mit Deinem Partner besprechen, Deinen Freunden, vielleicht auch mit einem guten Kollegen oder einer anderen Person Deines Vertrauens. Wenn Dir diese Menschen bei einer Frage auch nicht weiterhelfen können, dann nutze die Möglichkeit und kontaktiere mich. Mein Ziel ist es nicht, ein Buch zu schreiben und Dich dann friss-oder-stirb-mäßig hängenzulassen, wenn Du nicht weiterkommst.

Mein Ziel ist es, dass Du irgendwann sagst: Danke, dass ich mich mit mir selbst beschäftige. Danke, dass es solche Bücher gibt, denn mein Buch ist nicht das einzige, das inspiriert, reflektiert und

Anregungen gibt, den Blick nach innen zu richten, statt nur nach außen.

Wenn Du nicht in Dein Buch schreiben möchtest oder Du die Fragen jährlich neu beantworten möchtest, dann lade die Fragen von meiner Website www.danielhoch.com mit dem Code „checkyourlifereflektion“ herunter.

So kannst Du jedes Jahr eine neue Vorlage nutzen und brauchst nicht in Dein Buch schreiben, sondern kannst es als Original aufheben. Wenn Du diese Fragen jedes Jahr beantwortest und das zu einem Ritual machst, sparst Du Dir eine Menge Seminare (und damit eine Menge Geld). Du hast mit diesem Buch immer und immer wieder die Möglichkeit, Dir wirklich relevante Fragen für Dein Leben zu stellen.

Dein Name

„Ich werde die Fragen nach bestem Wissen und Gewissen, liebevoll und

*direkt beantworten. Ich bin
schonungslos, radikal und klar.“*

Ort und Datum Unterschrift

Unterschrift

Über Selbstreflexion

Kennst Du das? Du startest Deinen Tag und stehst vor unendlich vielen kleinen Möglichkeiten. Trägst Du heute den blauen oder den grünen Pulli? Trinkst Du Kaffee oder Tee? Nimmst Du das Rad oder den Bus zur Arbeit? Und was zur Hölle wolltest Du heute Nachmittag gleich tun? Zum Sport, Lebensmittel einkaufen, die Eltern besuchen ... oder alles auf einmal?

Dein Leben ist gespickt von tausenden kleinen Entscheidungen und manchmal siehst Du den Wald vor lauter Bäumen nicht. Du schaffst Dir Routinen und Gewohnheiten, die Dir den Entscheidungswahnsinn in den kleinen Dingen ein Stück weit abnehmen.

Doch was ist mit den großen Entscheidungen? Kennst Du die in Dir aufsteigende Panik, ob das, was Du gerade tust, wirklich das Richtige ist? Wie sehr verunsichert es Dich zu entscheiden, ob Du Deinen aktuellen Job kündigst? Oder Deine Partnerschaft beendest? Und wie um alles in der Welt sollst Du vorher schon wissen, ob es die richtige Entscheidung ist, wenn es doch meist erst hinterher „Klick!“ macht?

Ich habe an dieser Stelle zwei Nachrichten für Dich. Die schlechte Nachricht lautet: Ich werde es nicht schaffen, Dir beizubringen, wie Du in die Zukunft reisen und schauen kannst, ob Du die Wahl triffst, die Dich wirklich glücklich macht. Und die gute Nachricht ist: Du brauchst auch gar keine Superheldenkraft, um Deinen passenden Weg zu wählen.

Das was Dir hilft, ist in Dich hineinzuhorchen, Dir bewusst zu werden, was Du wirklich willst und Dich selbst zu reflektieren. Warum ich das denke? Ganz einfach. Wir leben in einer Welt, in der wir rund um die Uhr beschallt werden. Vom Fernsehen und Disney-Geschichten, von Instagram-Influencern und ihrem perfekten Leben wie aus einem teuren Hochglanzmagazin und nicht zuletzt von unseren eigenen Erfahrungen und einprogrammierten Mustern. Doch was willst Du eigentlich wirklich? Und wann willst Du es eigentlich nicht wirklich und es ist nur eine Gewohnheit oder Deine Komfortzone?

Vielleicht bist Du eines Morgens aufgewacht und hast festgestellt, dass das Leben, das Du führst, nicht das Richtige ist. Vielleicht spürst Du, dass Du die falsche Ausfahrt von der Autobahn

genommen hast und suchst nach einem neuen Weg, um Dein Ziel zu erreichen.

Egal an welchem Punkt Deines Lebens Du gerade bist: Du hast Dich bewusst oder unbewusst dafür entschieden, zu diesem Buch zu greifen. Ich helfe Dir mit all den Fragen in CHECK YOUR LIFE!, Dich und Dein Leben zu hinterfragen und zu analysieren. Die Fragen helfen Dir, Dich und Dein Denken auszutarieren. Sie ermöglichen Dir, unbewusste Gedanken und Verhaltensmuster bewusster zu machen.

Du kommst von einer eher passiven Haltung, in der das Leben einfach läuft und mit Dir macht, was es eben will, immer mehr in eine proaktivere und gestalterische Haltung, in der Du bewusster wählst.

Mit jeder Frage wirst Du Dich selber besser einschätzen und reflektieren, Zusammenhänge und Deine unsichtbaren Gummibänder erkennen, die Dich abhalten das zu tun, was Du wirklich tun willst. Doch nicht nur das. Darüber hinaus nimmst Du Deine Lebensvision und Deine großartigen Potenziale und Möglichkeiten immer besser wahr. Und je besser Du Deine Vision kennst, desto mehr Wege findest Du, um sie zu verwirklichen. Du erkennst, welche Gewohnheiten, Menschen und Umstände Dich einfach nur abhalten und wie Du sie loswirst.

Der Sinn meiner Selbstreflexion ist ...

Welcher Ort ist der beste dafür?

Wie Erinnerst Du Dich selbst daran?

*Wer kennt Dich besonders gut und kann die Fragen gegebenenfalls
ebenso für Dich beantworten?*

*Nimmst Du Dir wie jetzt mit diesem Buch eine ganz bestimmte Zeit
für Dich und Dein Leben?*

*Brauchst Du immer wieder einen Tritt in den Allerwertesten oder
eher Inspiration statt Reflexion?*

Einleitung



„Es lohnt
sich nicht,
über Dein
eigenes Leben
zu jammern,
wenn DU
der Gestalter
dessen bist.“

– Daniel Hoch –

Es geht los! In der Einleitung stelle ich Dir einige Fragen rund um Dein Leben. Es ist wichtig für Dich herauszufinden, was Dich in Deinem Leben wirklich bewegt und motiviert. Ich treffe immer wieder Menschen, die Opfer ihrer Gewohnheiten, anderer Menschen und von äußeren Umständen geworden sind. Sie sind passiv und negativ eingestellt. Manche entwickeln eine so heftige Verachtung gegen die alltäglichen Routinen und das Hamsterrad, in dem sie sich gefangen fühlen, dass sie nur noch ausbrechen wollen. Statt wahrhaftig zu leben und zu erleben, existieren sie mehr nach der Devise „Hauptsache überleben...“.

Irgendwann wachen sie auf und stellen fest, dass sie ein Leben führen, das sie so nie haben wollten. Es ähnelt oft einem Wachkoma. Einen solchen Moment oder Weckruf haben manche, wenn sie die Nachricht erhalten, dass sie entweder schwer krank sind und nicht mehr viel Zeit auf der Erde haben oder etwas Unerwartetes oder Schwerwiegendes passiert.

Es gibt Wege, sich aus dieser Opferhaltung zu befreien. Es ist möglich, zum Gestalter des eigenen Lebens zu werden. Die Dinge in die Hand zu nehmen und proaktiv zu werden. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, sich selbst aus dem Wachkoma zu wecken. Ich möchte Dich inspirieren, Dein Leben nicht als gegeben und festgelegt wahrzunehmen. Ich möchte Dir helfen, an den Dingen zu arbeiten, die Dich hemmen und hindern. Hinter diesen Dingen