

**DIE  
KRAFT  
DER  
FRAGEN  
-WIE SIE  
DEIN  
LEBEN  
VERÄND  
ERN  
KÖNNEN**

**The Power of Questions -  
How They Can Change Your Life**

[www.hojati.de](http://www.hojati.de)



# INHALTSVERZEICHNIS



**Dein Gehirn ist eine Suchmaschine –  
Gib ihm die richtigen Fragen!**

**1**

**Schlechte vs. gute Fragen –  
Der Gamechanger für dein Leben**

**2**

**Die Kunst der richtigen Fragen –  
Wie du dein Denken neu programmierst**

**3**

**Die neue Art zu fragen in verschiedenen  
Lebensbereichen**

**4**

**Die Technik der bewussten Fragen – So  
trainierst Du dein Gehirn neu**

**5**

**Blockaden & Selbstsabotage auflösen –  
Wenn dein Verstand sich wehrt**

**6**

**Erfolgsgeschichten – Wie bessere Fragen  
Leben verändert haben**

**7**

**Dein Leben mit besseren Fragen –  
Langfristige Veränderung**

**8**

# HERZLICH WILLKOMMEN



## REZA HOJATI

NLP Lehrtrainer, Hypnotist  
Executive Transformation Coach

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Wir freuen uns sehr, Du heute hier begrüßen zu dürfen! Dies ist mehr als nur eine Veranstaltung – es ist eine Gelegenheit zu entdecken, wie **power of questions** Ihren Weg prägen kann.

In diesem Heft hast Du die Möglichkeit, **Deine Perspektiven zu hinterfragen, Erfahrungen zu reflektieren, Dich inspirieren zu lassen und Dein Bewusstsein zu erweitern.**

Lass Dich inspirieren **von neuen Gedanken, ehrlichen Impulsen und der Kraft, die in Deinen eigenen Fragen steckt.**

Unser Ziel ist es, Ihnen praktische Einblicke in Führung, **Wirtschaft und persönliche Entwicklung zu vermitteln** – durch die transformative Kraft der richtigen Fragen – und das alles in einem offenen und inspirierenden Umfeld.

Hier haben Sie die einzigartige Gelegenheit, Ihre Perspektiven zu hinterfragen, Erfahrungen auszutauschen und Ihr Netzwerk zu erweitern. Gemeinsam erkunden wir, wie die richtigen Fragen zu neuen Möglichkeiten, tieferem Lernen und nachhaltigem Erfolg führen können.

Ich freue mich auf einen aufschlussreichen und inspirierenden Abend mit Ihnen!

**Mit freundlichen Grüßen,**  
Reza Hojati

**157+**

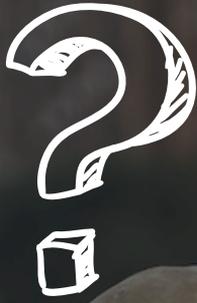
Führungskräfte begleitet

**100%**

Mehr Erfolg & Zufriedenheit

**250.000**

Seminarteilnehmer\*Innen



FINDEN DU ES HERAUS:

**Bist Du bereit für  
eine bessere  
Lebensqualität?  
Stell Dir die richtigen  
Fragen, um Dein  
Potenzial zu  
entfalten und den  
nächsten Schritt in  
Richtung erfüllter  
Führung zu gehen.**



# 1: Dein Gehirn ist eine Suchmaschine - Gib ihm die richtigen Fragen!

## Warum unser Verstand auf Fragen reagiert

Unser Gehirn ist von Natur aus eine Art Suchmaschine. Sobald wir uns eine Frage stellen, beginnt unser Verstand unaufhörlich nach einer Antwort zu suchen - bewusst und unbewusst. Das liegt daran, dass Fragen neuronale Prozesse in Gang setzen, die darauf ausgelegt sind, Informationen zu verarbeiten und Lösungen zu finden. Diese Fähigkeit ist evolutionsbedingt tief in uns verankert und hat uns geholfen, in einer sich ständig verändernden Umwelt zu überleben.

Doch genau hier liegt die Krux: **Wenn wir uns schlechte Fragen stellen, bekommen wir schlechte Antworten.** Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen konstruktiven und destruktiven Fragen - es sucht einfach nach Antworten auf das, was wir ihm vorgeben.

Stell dir vor, jemand fragt sich immer wieder: „*Warum passiert mir das immer?*“ Sofort sucht das Gehirn nach Mustern und Gründen, die die Annahme bestätigen. Es gräbt in Erinnerungen, listet alte Fehler auf und findet vielleicht sogar vermeintliche persönliche Schwächen, um die Frage zu beantworten. Das Ergebnis? Ein negatives Selbstbild und ein Gefühl der Hilflosigkeit.



## Warum die meisten Menschen sich die falschen Fragen stellen

Im Alltag sind wir oft von negativen Denkmustern geprägt, ohne es zu merken. Diese negativen Gedanken stammen oft aus früheren Erfahrungen oder Glaubenssätzen, die tief in unserem Unterbewusstsein verankert sind. Wenn wir in stressigen Situationen oder unter Druck geraten, neigen wir dazu, die schlechtesten Fragen zu stellen:

- „Warum habe ich immer Pech?“
- „Wieso bin ich nicht gut genug?“
- „Warum klappt bei mir nie etwas?“

Solche Fragen lenken unseren Fokus auf Defizite und Fehler, statt auf Lösungen und Möglichkeiten. Das Gehirn sucht dann zwangsläufig nach Belegen für das Versagen - und findet sie auch.

### **Die Kraft der Umformulierung: Wie eine kleine Änderung deine Sichtweise komplett verändern kann**

Statt destruktive Fragen zu stellen, können wir unser Denken bewusst lenken, indem wir bessere Fragen wählen. Der Schlüssel liegt darin, Fragen zu stellen, die das Gehirn auf Lösungen und Chancen ausrichten:

- Statt „Warum bin ich so unglücklich?“ -> „Was könnte mich heute glücklich machen?“
- Statt „Warum bin ich so schlecht in meinem Job?“ -> „Wie kann ich meine Stärken noch besser einsetzen?“
- Statt „Wieso klappt das bei mir nie?“ -> „Was kann ich beim nächsten Mal anders machen?“

*Dieser kleine Trick der Umformulierung hat eine riesige Wirkung. Plötzlich beginnt das Gehirn, nach positiven Möglichkeiten und Lösungen zu suchen. Es entstehen Ideen, Perspektiven und Geistesblitze, die vorher verborgen waren.*

### **Warum die Macht der Fragen dein Leben verändern kann**

*Indem du deine Fragestellung bewusst veränderst, trainierst du dein Gehirn darauf, lösungsorientiert zu denken. Das hat direkte Auswirkungen auf deine Emotionen und dein Verhalten. Anstatt dich in Selbstzweifeln zu verlieren, richtest du deinen Fokus auf das, was du beeinflussen kannst - und genau darin liegt die Stärke.*

**Eine bessere Frage ist wie ein Schlüssel, der eine Tür öffnet, die zuvor verschlossen war.**

# 2: Schlechte vs. gute Fragen - Der Gamechanger für dein Leben

## Warum Fragen unser Denken formen

Fragen sind mächtiger, als wir oft glauben. Sie sind wie Wegweiser für unseren Verstand. Die Art und Weise, wie wir uns selbst etwas fragen, bestimmt nicht nur die Richtung unserer Gedanken, sondern auch die Qualität unserer Emotionen und Handlungen. Wenn wir uns immer wieder schlechte Fragen stellen, kommen wir zwangsläufig zu schlechten Antworten - und das kann zu einem negativen Lebensgefühl führen.

Ein klassisches Beispiel ist die Frage: „Warum passiert mir das immer?“ Diese Frage unterstellt bereits, dass dir negative Dinge ständig widerfahren. Dein Gehirn springt auf diese Annahme an und beginnt, nach Beweisen zu suchen, die diese Überzeugung stützen. Es holt Erinnerungen und vergangene Erlebnisse hervor, die das Gefühl von Ungerechtigkeit oder Versagen noch verstärken.

Doch wie sähe eine bessere Frage aus? Stell dir vor, du würdest stattdessen fragen: „*Was kann ich aus dieser Situation lernen?*“ Sofort verlagert sich dein Fokus von der Opferrolle hin zu einem proaktiven Ansatz. Dein Verstand sucht nach Lektionen, Erkenntnissen und Wegen, wie du in Zukunft besser damit umgehen kannst.

## Typische schlechte Fragen und ihre negativen Auswirkungen

Im Alltag begegnen uns immer wieder Fragen, die uns unbewusst herunterziehen:

- „*Warum bin ich nicht so erfolgreich wie andere?*“ -> Diese Frage führt zu Neid und Frustration.
- „*Wieso bekomme ich nie eine Chance?*“ -> Das verstärkt die Überzeugung, benachteiligt zu sein.
- „*Warum bin ich so unfähig?*“ -> Diese Frage greift direkt dein Selbstwertgefühl an.

Diese Art von Fragen aktiviert negative Gefühle und hält dich im Problemdenken fest. Doch die gute Nachricht ist: **Du kannst lernen, deine Fragen bewusst zu steuern.**

## **Die Macht guter Fragen - So lenkst du deinen Verstand in die richtige Richtung**

Um dein Denken auf Lösungen statt auf Probleme auszurichten, musst du deine Fragen bewusst umformulieren. Gute Fragen haben eine bestimmte Struktur:

1. **Sie sind lösungsorientiert:** „Wie kann ich das besser machen?“
2. **Sie richten den Blick nach vorne:** „Was kann ich heute tun, um mich zu verbessern?“
3. **Sie motivieren und stärken dein Selbstvertrauen:** „Was habe ich aus der letzten Herausforderung gelernt?“

Indem du deine Fragen in eine positive, zukunftsgerichtete Form bringst, veränderst du nicht nur deine Gedanken, sondern auch deine Stimmung. Plötzlich fühlst du dich handlungsfähig und motiviert, anstatt dich in negativen Überlegungen zu verlieren.

## **Praxisübung: Die Frage-Transformation**

Um deine Fähigkeit zu trainieren, gute Fragen zu stellen, mache folgende Übung:

### **1. Notiere eine Frage, die du dir häufig stellst und die dich belastet.**

Beispiel: „Warum kann ich nichts richtig machen?“

### **2. Formuliere die Frage um, sodass sie nach einer Lösung oder einem Lerneffekt fragt.**

Beispiel: „Was kann ich heute tun, um einen kleinen Fortschritt zu machen?“

### **3. Überlege dir mindestens drei mögliche Antworten auf die neue Frage.**

- Ich kann mir kleine, erreichbare Ziele setzen.
- Ich kann um Hilfe bitten, wenn ich unsicher bin.
- Ich kann mir bewusst machen, was ich schon gut gemacht habe.

Mit dieser einfachen Technik trainierst du dein Gehirn darauf, immer wieder lösungsorientiert zu denken - und das verändert deine gesamte Lebensqualität.



# 3: Die Kunst der richtigen Fragen - Wie du dein Denken neu programmierst

## Die 5 Merkmale guter Fragen

Um dein Denken nachhaltig zu verändern, musst du lernen, gezielt bessere Fragen zu stellen. Doch was genau macht eine Frage eigentlich „gut“? Hier sind die fünf wichtigsten Merkmale:

- 1. Lösungsorientiert:** Eine gute Frage lenkt deinen Fokus auf mögliche Lösungen statt auf Probleme.
  - *Statt: „Warum schaffe ich das nie?“*
  - *Besser: „Wie kann ich die Aufgabe anders angehen?“*
- 2. Zukunftsgerichtet:** Anstatt über vergangene Fehler nachzugrübeln, richtet eine gute Frage deinen Blick nach vorn.
  - *Statt: „Warum habe ich das damals falsch gemacht?“*
  - *Besser: „Was kann ich jetzt tun, um die Situation zu verbessern?“*
- 3. Selbstermächtigend:** Gute Fragen stärken dein Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit.
  - *Statt: „Warum passiert mir das immer?“*
  - *Besser: „Was kann ich aktiv tun, um die Situation zu verändern?“*
- 4. Klar und konkret:** Eine gute Frage ist präzise und vermeidet schwammige Formulierungen.
  - *Statt: „Warum ist mein Leben so chaotisch?“*
  - *Besser: „Welchen kleinen Bereich kann ich heute in Ordnung bringen?“*
- 5. Positiv formuliert:** Negative Fragen ziehen dich runter, während positive Fragen motivierend wirken.

- *Statt: „Warum bin ich so schlecht darin?“*
- *Besser: „Wie kann ich meine Fähigkeiten gezielt verbessern?“*

Diese Merkmale helfen dir, dein Denken gezielt umzuprogrammieren. Du wirst merken, dass deine Einstellung und dein Handeln sich verändern, sobald du anfängst, aktiv bessere Fragen zu stellen.

### **Warum Fragen in die Zukunft führen sollten**

Ein häufiger Fehler beim Fragenstellen ist der Fokus auf die Vergangenheit. Viele Menschen fragen sich: „*Warum ist das passiert?*“ oder „*Warum habe ich versagt?*“ Diese Art von Fragen hält dich gedanklich in einer Sackgasse fest, aus der du nur schwer wieder herauskommst.

Eine bessere Strategie ist es, Fragen zu formulieren, die in die Zukunft weisen und konstruktive Gedanken auslösen. Zum Beispiel:

- *„Was habe ich daraus gelernt?“*
- *„Wie kann ich die Situation beim nächsten Mal besser meistern?“*
- *„Was brauche ich, um in Zukunft erfolgreich zu sein?“*

Solche Fragen lenken deinen Fokus auf Entwicklung und Wachstum, anstatt dich in Schuldgefühlen oder Bedauern zu verlieren.



# Die Magie des „Wie“ und „Was“ statt des „Warum“

Das Wort „Warum“ kann oft problematisch sein, weil es eher nach Rechtfertigungen sucht als nach Lösungen. Fragen, die mit „Wie“ oder „Was“ beginnen, aktivieren hingegen den kreativen Teil deines Gehirns und fördern eine proaktive Haltung.

## Beispiele:

- 💡 „Warum bin ich immer so gestresst?“ -> „Wie kann ich mir mehr Entspannung im Alltag schaffen?“
- 💡 „Warum kann ich mich nie konzentrieren?“ -> „Was brauche ich, um fokussierter zu arbeiten?“

Diese einfache Umstellung macht einen riesigen Unterschied. Du wirst merken, dass dein Gehirn sofort produktiver arbeitet und dir konstruktive Antworten liefert.

## Praxisübung: Frage dich in die Zukunft

Versuche für die nächsten sieben Tage, dich ganz bewusst auf zukunftsgerichtete Fragen zu konzentrieren. Wenn du merkst, dass du dir eine „Warum“-Frage stellst, halte kurz inne und formuliere sie um.

- 💡 Notiere dir jeden Tag eine neue gute Frage, die dich motiviert.
- 💡 Beobachte, wie sich deine Gedanken und deine Stimmung verändern.

Mit der Zeit wirst du feststellen, dass du dich zunehmend auf Lösungen statt auf Probleme konzentrierst. Dein Gehirn wird regelrecht trainiert, sich auf positive und konstruktive Antworten zu fokussieren.



# 4: Die neue Art zu fragen in verschiedenen Lebensbereichen

## 1. Karriere & Erfolg: Welche Fragen dich voranbringen

Im beruflichen Kontext sind wir oft mit Herausforderungen, Stress und hohen Erwartungen konfrontiert. Häufig stellen wir uns Fragen wie:

- „Warum bin ich nicht erfolgreich genug?“
- „Warum werde ich nicht befördert?“
- „Wieso habe ich immer so viel zu tun?“

Solche Fragen führen unweigerlich zu Frustration und Resignation. Doch was passiert, wenn wir die Fragen bewusst umstellen?

- „Wie kann ich meine Stärken besser einsetzen?“
- „Was kann ich heute tun, um meine Chancen auf eine Beförderung zu erhöhen?“
- „Welche Aufgaben kann ich delegieren, um produktiver zu sein?“

Diese positiven und lösungsorientierten Fragen aktivieren deine Kreativität und Motivation. Statt nach Schuldigen zu suchen, konzentrierst du dich darauf, deine Situation aktiv zu verbessern.

## 2. Beziehungen: Wie Fragen Harmonie und Verständnis schaffen

Gerade in Beziehungen – sei es in Freundschaften, Partnerschaften oder im Familienumfeld – sind die richtigen Fragen entscheidend. Konflikte entstehen oft aus Missverständnissen und falschen Annahmen.

Schlechte Fragen im Beziehungsalltag könnten lauten:

- „Warum versteht mich niemand?“
- „Wieso bin ich immer derjenige, der nachgibt?“
- „Warum nimmt mich niemand ernst?“

Stattdessen könnten bessere Fragen sein:

- *„Wie kann ich meine Gefühle klarer ausdrücken?“*
- *„Was brauche ich, um mich in dieser Beziehung wertgeschätzt zu fühlen?“*
- *„Wie kann ich meinem Gegenüber zeigen, dass ich seine Perspektive verstehe?“*

Diese Art der Fragestellung fördert gegenseitiges Verständnis und baut Brücken statt Mauern. Sie machen aus Konfrontationen konstruktive Gespräche.

### **3. Gesundheit & Wohlbefinden: Die richtigen Fragen für mehr Energie**

Oft sind wir gestresst und fühlen uns ausgelaugt, weil wir uns fragen:

- *„Warum bin ich immer so müde?“*
- *„Wieso habe ich keine Energie?“*
- *„Warum klappt meine Diät nicht?“*

Diese Fragen lenken den Fokus auf die negativen Aspekte und verstärken die Hilflosigkeit. Stattdessen kannst du fragen:

- *„Was kann ich heute tun, um mehr Energie zu haben?“*
- *„Wie kann ich meine Ernährung so gestalten, dass ich mich fitter fühle?“*
- *„Welche kleine Veränderung könnte meine Gesundheit positiv beeinflussen?“*

Solche Fragen führen dich zu konkreten Handlungsschritten statt zu Selbstvorwürfen.

### **4. Persönliches Wachstum: Wie du durch neue Fragen deine Identität stärkst**

Viele Menschen stellen sich Fragen, die ihre Identität infrage stellen:

- *„Warum bin ich nicht gut genug?“*
- *„Warum bin ich so schwach?“*
- *„Wieso komme ich nicht voran?“*

Diese Fragen lassen das Selbstwertgefühl schrumpfen und verstärken Unsicherheit. Doch was wäre, wenn du die Fragen so formulierst:

- *„Welche Stärke habe ich bisher unterschätzt?“*
- *„Wie kann ich die nächste Herausforderung souverän meistern?“*
- *„Was habe ich bereits geschafft, worauf ich stolz sein kann?“*

Mit diesen positiven Fragen stärkst du dein Selbstbewusstsein und motivierst dich, weiter an dir zu arbeiten. Du erkennst deine Erfolge und nutzt sie als Grundlage für zukünftiges Wachstum.

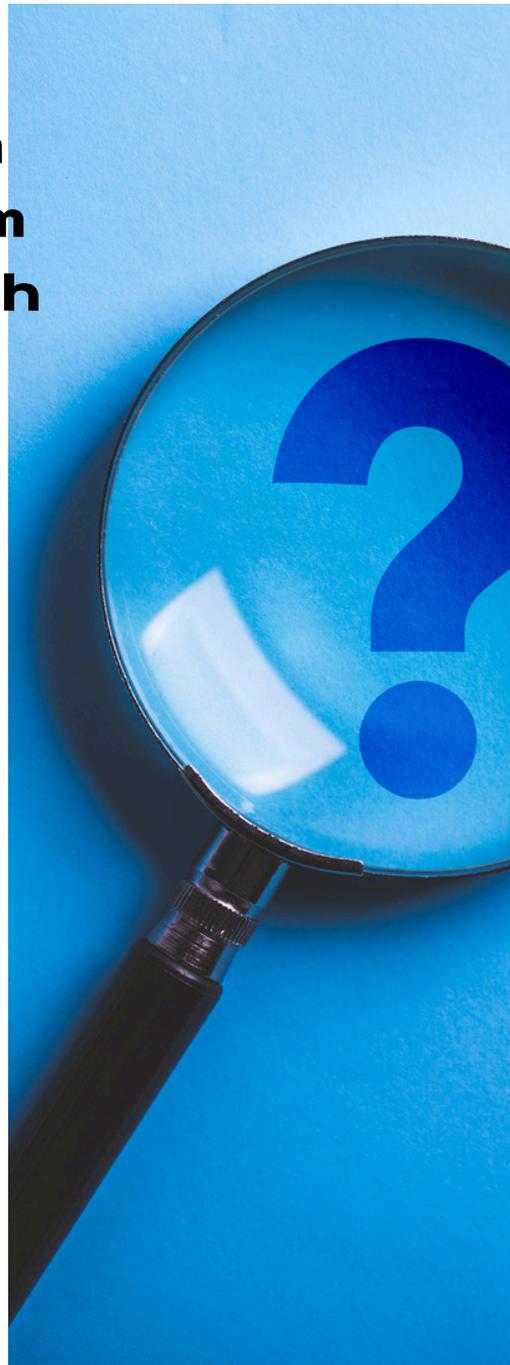
# Praxisübung: Frag dich zum Erfolg in jedem Lebensbereich

Nimm dir die Zeit, für jeden Lebensbereich mindestens eine typische schlechte Frage zu identifizieren und diese in eine positive, lösungsorientierte Frage umzuformulieren.

## **Beispiel:**

- *Schlechte Frage:* „Warum finde ich keinen besseren Job?“
- *Gute Frage:* „Welche Fähigkeiten kann ich noch entwickeln, um bessere Chancen zu haben?“

Schreib dir die guten Fragen auf und lies sie dir regelmäßig durch – am besten jeden Morgen. Auf diese Weise trainierst du dein Gehirn, aktiv nach Lösungen und Chancen zu suchen.





# 5: Die Technik der bewussten Fragen - So trainierst du dein Gehirn neu

## Warum unser Verstand schlechte Fragen liebt

Obwohl wir wissen, dass gute Fragen uns weiterbringen, ertappen wir uns doch immer wieder dabei, destruktive Fragen zu stellen. Das liegt daran, dass unser Gehirn oft in alten Denkmustern verharret. Negative Fragen haben einen emotionalen Reiz: Sie bestätigen unbewusst bestehende Glaubenssätze und verstärken die Opferrolle.

Doch genau das ist das Problem: Schlechte Fragen halten uns im Status quo fest, während gute Fragen uns Wachstum und Veränderung ermöglichen. Deshalb ist es so wichtig, bewusst einzugreifen und unser Gehirn aktiv zu trainieren, sich auf positive, lösungsorientierte Fragen zu konzentrieren.

## Wie du dein Gehirn umprogrammierst - Die Praxis der bewussten Fragen

Die gute Nachricht ist: Unser Gehirn ist formbar. Mit gezieltem Training können wir unser Denken nachhaltig verändern. Hier sind drei effektive Techniken, um deine Fragen bewusst zu steuern:

### 1. Die Frage-Umschalt-Technik

Immer wenn du dich bei einer negativen Frage ertappst, stelle sie sofort um.

- **Beispiel:**

- „Warum kann ich das nie richtig machen?“
- → „Wie kann ich diese Aufgabe besser meistern?“

Diese Technik funktioniert am besten, wenn du dir bewusst machst, dass deine ursprüngliche Frage nicht hilfreich ist. Das Umformulieren erfordert etwas Übung, aber mit der Zeit geht es dir in Fleisch und Blut über.

## **2. Das Morgenritual - Starte mit starken Fragen in den Tag**

Unsere Gedanken am Morgen beeinflussen unsere Stimmung für den gesamten Tag. Nutze diese Zeit, um dich auf positive Fragestellungen einzustellen.

- **Stelle dir direkt nach dem Aufwachen folgende Fragen:**

- „Was macht diesen Tag besonders?“
- „Welche kleine Sache kann ich heute tun, um mich stolz zu fühlen?“
- „Wofür bin ich heute dankbar?“

Solche Fragen aktivieren sofort positive Emotionen und geben deinem Tag eine klare Richtung.

## **3. Das Reflexions-Tagebuch - Fragen bewusst festhalten**

Ein Tagebuch ist eine großartige Möglichkeit, deine Fortschritte festzuhalten und dich täglich zu reflektieren. Notiere dir sowohl schlechte Fragen, die dir im Alltag auffallen, als auch deine neu formulierten guten Fragen.

- Struktur deines Tagebucheintrags:
  - *Negative Frage: Warum bin ich so gestresst?*
  - *Umformulierte Frage: Wie kann ich heute mehr Ruhe finden?*
  - *Mögliche Antworten:*
    - *Eine kurze Meditation einbauen*
    - *Eine To-do-Liste erstellen*
    - *Prioritäten setzen und Pausen einplanen*

Indem du diesen Prozess regelmäßig durchführst, trainierst du dein Gehirn darauf, ganz automatisch bessere Fragen zu stellen.



# Wie du alte Denkmuster dauerhaft loslässt

Es reicht nicht aus, einmal bessere Fragen zu formulieren - du musst die Technik immer wieder bewusst anwenden, bis sie zur Gewohnheit wird. Genauso wie man einen Muskel trainiert, muss auch das Gehirn regelmäßig gefordert werden, um langfristig stark zu bleiben.

## **Tipp:**

Mach dir bewusst, dass es völlig normal ist, hin und wieder in alte Muster zurückzufallen. Entscheidend ist, dich nicht darüber zu ärgern, sondern einfach wieder auf die richtige Spur zu kommen.

## **Die Macht der Wiederholung - Warum kontinuierliches Training unverzichtbar ist**

Unser Gehirn lernt durch Wiederholung. Je häufiger du gute Fragen stellst, desto natürlicher wird es dir vorkommen. Am Anfang mag es sich ungewohnt anfühlen, aber schon nach wenigen Wochen wirst du merken, dass sich deine Denkweise verändert.

Plane dir feste Zeiten ein, um dich bewusst mit deinen Fragen auseinanderzusetzen - sei es morgens, abends oder in kurzen Reflexionsmomenten zwischendurch. Mit jedem Mal wirst du besser darin, deine Gedanken in die richtige Richtung zu lenken.

# 6: Blockaden & Selbstsabotage auflösen - Wenn dein Verstand sich wehrt

## Warum wir an schlechten Fragen festhalten

Man könnte meinen, dass es leicht ist, von schlechten Fragen auf gute umzuschalten - doch oft ist das Gegenteil der Fall. Selbst wenn wir wissen, dass negative Fragestellungen uns schaden, halten wir manchmal daran fest. Das hat einen einfachen Grund: Unser Gehirn liebt Gewohnheiten.

Negative Fragen bedienen oft unsere inneren Überzeugungen und bestätigen ein festgefahrenes Selbstbild. Wenn du zum Beispiel denkst: „*Ich bin einfach nicht gut genug*“ und dir dann die Frage stellst: „*Warum schaffe ich das nie?*“, fühlt sich diese Frage seltsam vertraut und „logisch“ an. Dein Gehirn hat sich an diese Art des Denkens gewöhnt - und Gewohnheiten loszulassen bedeutet immer Arbeit.

## Die Angst vor Veränderung - Warum die Komfortzone lockt

Ein weiterer Grund für die Schwierigkeit, schlechte Fragen loszulassen, ist die **Angst vor Veränderung**. Unser Verstand hat sich in einem bestimmten Muster eingerichtet, und Veränderungen bedeuten potenziell Unbekanntes - das macht Angst.

Selbst wenn die negative Fragestellung schädlich ist, bietet sie doch eine Art „Komfortzone“. Sie gibt uns die Möglichkeit, die Verantwortung abzugeben und in der Opferrolle zu verharren. Der Ausstieg aus dieser Komfortzone erfordert Mut und den Willen, sich aktiv mit der eigenen Denkweise auseinanderzusetzen.

## Typische mentale Blockaden und wie du sie überwindest

### 1. Der „Das bringt doch eh nichts“-Glaubenssatz

Viele Menschen glauben nicht daran, dass eine einfache Frage ihr Leben verbessern kann. Dieser blockierende Gedanke entsteht oft aus Enttäuschungen und Rückschlägen in der Vergangenheit.

Lösungsansatz:

- Stelle dir die Frage: „Was könnte passieren, wenn es doch funktioniert?“
- Mache kleine Experimente mit besseren Fragen und beobachte die Auswirkungen im Alltag.

### 2. Der innere Kritiker: „Das klingt zu positiv, um wahr zu sein“

Wenn du dich plötzlich mit positiven Fragen konfrontierst, kann der innere Kritiker laut werden: „Das ist doch nur Selbsttäuschung!“

Lösungsansatz:

- Akzeptiere, dass dein Verstand alte Muster liebt.
- Betrachte positive Fragen als Experiment und nicht als endgültige Wahrheit.
- Gib dir die Erlaubnis, Neues auszuprobieren, auch wenn es sich ungewohnt anfühlt.

### 3. Das Bedürfnis nach Bestätigung: „Aber was, wenn es doch stimmt?“

Oft haben wir uns so sehr an negative Überzeugungen gewöhnt, dass wir sie fast schon verteidigen. Schließlich haben wir sie über Jahre „gesammelt“ und bestätigt.

Lösungsansatz:

- Hinterfrage deine negativen Glaubenssätze aktiv: „Ist es wirklich wahr?“
- Sammle bewusst Gegenbeispiele, die deine Annahmen widerlegen.
- Mache dir klar, dass du nicht an alten Überzeugungen festhalten musst, nur weil sie vertraut sind.

# Die Strategie zur Blockadenlösung - 3-Schritte-Methode

## Schritt 1: Blockade erkennen

Achte darauf, wann du dich selbst in negativen Fragen ertappst. Notiere dir die Fragen und analysiere, welche Glaubenssätze dahinterstecken.

## Schritt 2: Umformulierung üben

Nimm dir die Zeit, die Frage bewusst umzuformulieren. Frage dich dabei: *„Wie könnte ich diese Frage so stellen, dass sie mir weiterhilft?“*

## Schritt 3: Positiven Impuls verstärken

Verbinde die neue Frage mit einem positiven Gefühl. Stelle dir bildlich vor, wie du die Antwort findest und wie sich das positiv auf dein Leben auswirkt.



# Praxisübung: Der Blockaden- Buster

## 1. Identifiziere eine typische negative Frage, die du dir oft stellst.

- Beispiel: „Warum bin ich immer so gestresst?“

## 2. Formuliere sie in eine zukunftsgerichtete Frage um.

- Beispiel: „Wie kann ich meinen Alltag ruhiger gestalten?“

## 3. Stell dir vor, dass du die Antwort bereits gefunden hast.

- Welche Gefühle kommen auf?
- Wie würdest du dich verhalten?
- Welche Veränderungen könntest du beobachten?

Indem du diese Übung regelmäßig machst, trainierst du dein Gehirn darauf, Blockaden zu erkennen und sie durch konstruktive Fragen zu ersetzen.

## Langfristige Freiheit von mentalen Blockaden

Der Weg zur dauerhaften Veränderung führt über Beharrlichkeit und regelmäßige Übung. Du wirst feststellen, dass dein Gehirn mit der Zeit schneller reagiert und immer öfter gute Fragen stellt, ohne dass du dich bewusst anstrengen musst.

Es ist ein Prozess, aber einer, der sich lohnt - denn mit jeder guten Frage gewinnst du ein Stück Lebensqualität zurück.





# 7: Erfolgsgeschichten - Wie bessere Fragen Leben verändert haben

## Warum Erfolgsgeschichten uns inspirieren

Menschen lieben Geschichten, vor allem, wenn sie zeigen, dass Veränderung möglich ist. Erfolgsgeschichten motivieren uns, weil sie verdeutlichen, dass andere bereits geschafft haben, was wir anstreben. In diesem Kapitel lernst du Menschen kennen, die durch die Umstellung ihrer Fragen ihr Leben transformiert haben. Lass dich inspirieren und finde heraus, wie auch du deine Denkweise verändern kannst!

### 1. Von der Opferrolle zum aktiven Gestalter - Marias Geschichte

Maria war lange Zeit in einer Sackgasse gefangen – sowohl beruflich als auch privat. Sie stellte sich immer wieder die gleiche Frage: „Warum habe ich immer Pech?“

Diese Frage hielt sie im negativen Denken fest und ließ sie jede kleine Herausforderung als persönliche Niederlage empfinden.

Eines Tages stieß sie auf die Idee, ihre Fragen bewusst umzuformulieren. Statt sich zu fragen, warum sie Pech hatte, begann sie zu überlegen: „Wie kann ich das Beste aus dieser Situation machen?“

## **Die Veränderung:**

- Maria merkte schnell, dass sich ihr Blick auf Probleme veränderte.
- Sie begann, kleine Schritte zu planen, um ihre Herausforderungen zu meistern.
- Mit der Zeit entwickelte sie mehr Selbstvertrauen und sah Rückschläge als Lernchancen.

Heute beschreibt sie die Umstellung ihrer Fragen als Wendepunkt in ihrem Leben. Sie sagt: „Ich habe aufgehört, mein Leben als Problem zu betrachten, und angefangen, Chancen darin zu sehen.“

## **2. Erfolg im Beruf durch bessere Fragen - Daniels Karriereaufstieg**

Daniel arbeitete in einem großen Unternehmen und fühlte sich oft unterbewertet. Er stellte sich ständig die Frage: „Warum bekomme ich nie die Anerkennung, die ich verdiene?“ Diese Frage führte dazu, dass er sich als Opfer fühlte und zunehmend demotiviert war.

Eines Tages beschloss er, seine Fragetechnik zu ändern. Statt sich zu fragen, warum er keine Anerkennung erhielt, fragte er sich: „Was kann ich konkret tun, um meine Leistung besser sichtbar zu machen?“

- **Die Umsetzung:**
  - Daniel begann, seine Erfolge gezielt zu dokumentieren und in Teammeetings aktiv darüber zu sprechen.
  - Er bot seinen Vorgesetzten regelmäßige Updates über den Fortschritt seiner Projekte an.
  - Statt still zu leiden, wurde er proaktiv und kommunikationsfreudiger.

## **Das Ergebnis:**

- Bereits nach wenigen Wochen wurde sein Engagement wahrgenommen und gelobt.
- Ein halbes Jahr später erhielt er eine Beförderung und übernahm ein eigenes Projektteam.

## **3. Vom Selbstzweifel zur Selbstannahme - Sarahs mentaler Durchbruch**

Sarah hatte immer mit Selbstzweifeln zu kämpfen. Ihre häufigste Frage war: „Warum bin ich nicht gut genug?“

Diese Frage führte dazu, dass sie sich ständig mit anderen verglich und immer das Gefühl hatte, nicht mithalten zu können.

Als sie lernte, ihre Frage umzustellen, wagte sie es, sich anders zu fragen: Was macht mich einzigartig und wertvoll?“

### **Die Veränderung:**

- Sarah begann, ihre Stärken bewusst wahrzunehmen und zu schätzen.
- Sie führte ein Erfolgsjournal, in dem sie täglich mindestens drei positive Dinge über sich selbst aufschrieb.
- Mit der Zeit wuchs ihr Selbstbewusstsein, und sie merkte, dass sie sich selbst viel zu hart beurteilt hatte.

Heute strahlt Sarah mehr Selbstvertrauen aus und gibt sogar Workshops zum Thema Selbstakzeptanz. Ihre Erkenntnis: „Bessere Fragen machen den Unterschied zwischen Selbstzweifel und Selbstwertgefühl.“

### **4. Die Kraft gemeinsamer Reflexion - Paul und Lisas Beziehungserfolg**

Paul und Lisa hatten häufig Streit. Meistens begann es mit Vorwürfen und endete mit stiller Enttäuschung. Beide stellten sich insgeheim die Frage: „Warum versteht er/sie mich nie?“

Durch ein Coaching lernten sie, die Frage anders zu stellen: „Wie kann ich besser verstehen, was mein Partner braucht?“

### **Die Auswirkungen:**

- Statt Schuldzuweisungen machten sie sich die Bedürfnisse des anderen bewusst.
- In Konfliktsituationen fragten sie sich gegenseitig: „Was brauchst du gerade?“
- Die Gespräche wurden konstruktiver, und Missverständnisse lösten sich schneller auf.

Paul sagt heute: „Als wir aufhörten, uns die falschen Fragen zu stellen, hörten auch die ständigen Konflikte auf.“



# Deine eigene Erfolgsgeschichte gestalten

Diese Geschichten zeigen, dass die Macht der richtigen Fragestellung unser Leben in allen Bereichen positiv beeinflussen kann. Wenn du dich bewusst für bessere Fragen entscheidest, öffnest du die Tür zu neuen Möglichkeiten und besseren Ergebnissen.

## 💡 Praxisaufgabe:

- ·Notiere dir eine Frage, die dich oft negativ beeinflusst.
- ·Formuliere die Frage in eine positive, lösungsorientierte Variante um.
- ·Stell dir vor, wie deine eigene Erfolgsgeschichte aussieht, wenn du diese neue Frage konsequent anwendest.



# 8: Dein Leben mit besseren Fragen - Langfristige Veränderung

## Warum langfristige Veränderung Übung braucht

Die Umstellung von negativen auf positive Fragestellungen ist kein einmaliges Projekt - es ist ein kontinuierlicher Prozess. Ähnlich wie beim Muskelaufbau im Fitnessstudio benötigt auch dein Gehirn regelmäßiges Training, um die neuen Denkweisen zu festigen.

Die gute Nachricht ist: Je häufiger du bessere Fragen stellst, desto mehr verankert sich diese Fähigkeit in deinem Denken. Mit der Zeit wirst du ganz automatisch lösungsorientierte Fragen formulieren - ohne groß darüber nachzudenken.

## Die tägliche Routine: Gute Fragen als feste Gewohnheit

Um die Veränderung dauerhaft zu etablieren, ist es hilfreich, Rituale zu schaffen. Setze dir feste Zeiten am Tag, in denen du dich bewusst mit deinen Fragen auseinandersetzt.

### 1. Morgendliche Fragestunde

Starte jeden Tag mit einer kraftvollen Frage, die dich motiviert und fokussiert.

- „Welche eine Sache kann ich heute tun, um meinem Ziel näherzukommen?“
- „Wie kann ich heute jemandem eine Freude machen?“
- „Was kann ich heute lernen, das mich weiterbringt?“

### 2. Reflexion am Abend

Beende deinen Tag mit einer kurzen Reflexion:

- „Was ist mir heute gut gelungen?“
- „Welche Frage hat mir heute geholfen, die Dinge anders zu sehen?“
- „Wie kann ich morgen noch besser auf meine Gedanken achten?“

## **Werkzeuge für langfristige Veränderung**

### **1. Das Frage-Tagebuch**

Halte deine wichtigsten Fragen und Erkenntnisse schriftlich fest. Nutze ein Notizbuch oder eine digitale App, um regelmäßig zu reflektieren.

#### **•Tägliche Fragen:**

oWas habe ich heute gelernt?

oWelche gute Frage hat mir heute geholfen?

oWelche schlechte Frage ist mir aufgefallen, und wie habe ich sie umformuliert?

### **2. Visuelle Erinnerungen**

Platziere motivierende Fragen an Orten, die du häufig siehst:

- o Der Badezimmerspiegel
- o Der Bildschirmhintergrund deines Smartphones
- o Dein Notizbuch oder Kalender

💡 Beispiel: „Wie kann ich heute mehr Freude in meinen Alltag bringen?“

### **3. Der Fragen-Buddy**

Finde jemanden in deinem Umfeld, der ebenfalls an seiner Denkweise arbeiten möchte. Tauscht euch regelmäßig über gute Fragen und neue Erkenntnisse aus. Gemeinsam könnt ihr euch gegenseitig motivieren und inspirieren.

#### **Die eine Frage, die dich langfristig motiviert**

Wenn es eine Frage gibt, die dich immer wieder voranbringt, dann ist es diese:

#### **„Wie kann ich die beste Version meiner selbst werden?“**

Diese Frage öffnet Raum für Wachstum und hält dich in Bewegung. Sie erinnert dich daran, dass Veränderung ein kontinuierlicher Prozess ist – und dass es darum geht, immer wieder neue Chancen zu ergreifen und dich weiterzuentwickeln.

## Wie du dauerhaft reflektiert bleibst

Der Schlüssel zur langfristigen Veränderung liegt in der **Selbstdisziplin** und der Bereitschaft, immer wieder bewusst innezuhalten und deine Gedanken zu hinterfragen. Selbst wenn du mal in alte Muster zurückfällst – mach dir keine Vorwürfe. Sieh es als Übung und frage dich:

- „Was kann ich aus diesem Rückfall lernen?“
- „Wie komme ich schnell wieder in eine positive Denkweise?“

Mit dieser Haltung wirst du feststellen, dass Rückschläge keine Niederlagen sind, sondern Gelegenheiten, noch weiter zu wachsen.

## Dein persönlicher Fahrplan für mehr Lebensqualität

1. **Bewusstsein schaffen:** Achte bewusst darauf, welche Fragen dir täglich durch den Kopf gehen.
2. **Umformulieren üben:** Erkenne destruktive Fragen und formuliere sie gezielt um.
3. **Routine etablieren:** Mache bessere Fragen zu einem festen Bestandteil deines Tages.
4. **Erfolge feiern:** Nimm wahr, wie sich dein Denken und Handeln positiv verändern.
5. **Dranbleiben:** Akzeptiere, dass Veränderungen Zeit brauchen und bleib geduldig mit dir selbst.



## Die letzten Worte: Dein neues Leben beginnt jetzt

Die Kraft der richtigen Fragen kann dein Denken und damit dein ganzes Leben revolutionieren. Du hast jetzt die Werkzeuge und Techniken an der Hand, um dein Gehirn neu zu programmieren und eine positive, lösungsorientierte Denkweise zu entwickeln.

**Stell dir vor, wie dein Leben aussehen wird, wenn du dich ab heute nur noch mit guten Fragen beschäftigst.**

Mach den ersten Schritt, stelle die erste gute Frage - und beobachte, wie sich dein Mindset verändert.

**Fazit & nächster Schritt: Die Macht der richtigen Fragen**

Du hast es geschafft! Du hast dich durch die Konzepte und Techniken gearbeitet, die dein Denken und damit dein Leben verändern können. Jetzt geht es darum, das Gelernte in die Praxis umzusetzen und deine Fragen aktiv zu gestalten.

Die Essenz dieses Buches ist simpel, aber kraftvoll:

**Nicht die Antworten bestimmen dein Leben, sondern die Fragen, die du stellst.**

**Warum die eine Frage dein Leben verändern kann**

Es geht nicht darum, eine einzige magische Frage zu finden, sondern darum, die Art und Weise, wie du Fragen stellst, grundsätzlich zu verändern. Dein Gehirn ist eine Suchmaschine, die unaufhörlich nach Antworten sucht. Gib ihm bessere Fragen, und du bekommst bessere Antworten - so einfach ist das Prinzip.

Du hast gelernt:

- *Warum schlechte Fragen dich festhalten und gute Fragen dich weiterbringen*
- *Wie du dein Gehirn bewusst auf Lösungen programmierst*
- *Welche Techniken dir dabei helfen, negative Denkweisen loszulassen*
- *Wie andere Menschen ihre Denkweise umgestellt und dadurch ihr Leben verändert haben*



# **Dein nächster Schritt: Dranbleiben und weiter wachsen**



*Die Umstellung deiner Fragen ist ein Prozess, der kontinuierliches Üben erfordert. Nimm dir vor, die nächsten 30 Tage ganz bewusst auf deine Fragen zu achten. Halte deine Fortschritte schriftlich fest und beobachte, wie sich dein Denken verändert.*

## **Deine tägliche Übung:**

- 1. Fragen reflektieren:** Was habe ich heute gefragt?
- 2. Umschalten:** Welche Frage hätte mich heute weitergebracht?
- 3. Positiv verstärken:** Was habe ich heute durch bessere Fragen erreicht?



## ***Verabschiede dich von schlechten Fragen - für immer!***

*Die Entscheidung liegt bei dir: Willst du weiterhin in alten Denkmustern gefangen bleiben, oder bist du bereit, dein Leben aktiv zu gestalten?*

*Mit jeder besseren Frage machst du einen Schritt in Richtung mehr Lebensqualität, mehr Erfolg und mehr Zufriedenheit.*

*Stell dir die Frage:*

***„Was kann ich ab heute tun, um meine Gedanken positiv zu lenken?“***

*Die Antwort darauf wird dein Leben in eine neue Richtung führen.*

# KONTAKTIERE UNS



## HOJATI INSTITUT

**Telefon:**

+49 170 485 44 82

**E-Mail:**

[infi@hojati.de](mailto:infi@hojati.de)

**Website:**

[www.hojati.de](http://www.hojati.de)

**Address:**

DACH / Mallorca

[www.hojati.de](http://www.hojati.de)

