

## Sie suchen eine Lösung für Ihr Anliegen?

. . . dann machen Sie einen ersten Schritt  
und führen Sie ein lösungsorientiertes Interview  
mit sich selbst.

ca. 30 Minuten

Vielleicht stehen Sie vor einer Prüfung, Existenzgründung, Verhandlung? Oder suchen Arbeit, eine neue Herausforderung, einen Partner oder eine bessere Einnahmequelle . . . ? Was auch gerade Ihr spezielles Anliegen ist, die Klärung der folgenden Fragen, erweist sich als Teil des Lösungsprozesses. Sie betrachten dabei für Ihr spezielles Anliegen die Teile einer Systemischen Strukturaufstellung\*.

\*mehr dazu in ihrem brillanten Buch *Ganz im Gegenteil – für Querdenker und solche, die es werden wollen*; Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd, Heidelberg 2000

Notieren Sie, bei der Beantwortung der Fragen, jeweils Ihre Gedanken, Empfindungen, Ideen, Ihre Körpergefühle und Ihre Handlungsimpulse. Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie noch ein wenig zweifeln, bevor Sie konzentriert und gesammelt an die Entdeckung ihrer Ressourcen gehen.

Vergegenwärtigen Sie sich nun ein persönliches Anliegen /Problem, notieren Sie es kurz:

.....  
.....

### Wer hat das Anliegen?

Ist es mein eigenes?

Ist es mein Problem oder als VertreterIn einer Gruppe?

Gedanken dazu:

.....  
.....

*Und während Sie weiter den Fragen nach gehen, setzen Sie sich bequem hin, entspannen Sie sich, erlauben Sie auch Ihren Augen sich gegebenenfalls zu schließen . . .*

### Fragen zum Ziel

Wohin soll es gehen?

Was soll anders werden?

Was soll statt des Problems da sein?

*Wunderfrage:* Wenn über Nacht ein Wunder geschehen wäre, und das Problem wäre gänzlich verschwunden. Was wäre anders? Woran würde ich merken, dass das Problem verschwunden ist?

Woran würden es die anderen merken, dass ich mein Ziel erreicht habe?

Gedanken zum Ziel:

.....  
.....

### . . . zu Hindernissen

Was hindert mich daran ans Ziel zu kommen?

Welches Hindernis könnte ich noch verstärken, um die Problemlösung zu verlangsamen?

Durch was könnte ich zuverlässig erreichen, dass das Problem nicht gelöst wird?

Wenn es viele Hindernisse sein sollten, wählen Sie die drei wichtigsten:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

*... erlauben Sie sich nochmals, Ihren Körper zu entspannen ... und Ihren Geist .*

**... zu ungenutzten Ressourcen**

Welche meiner Fähigkeiten könnten mir behilflich sein, um ans Ziel zu gelangen?  
Welche Form der Zusammenarbeit habe ich bisher unzureichend genutzt?  
Was könnte ich weglassen und dadurch Freiraum gewinnen?

Ideen und Ahnungen über die zwei wichtigsten ungenutzten Ressourcen:

- 1.....
- 2.....

**... zum verdeckten Gewinn**

Wofür ist das Problem in meiner jetzigen Situation nützlich?  
Wofür ist es gut, noch nicht am Ziel zu sein?  
Welche Vorteile habe ich dadurch, dass das Problem noch nicht gelöst ist?

Ideen und Hinweise auf den verdeckten Gewinn:

- .....
- .....

**... zur künftigen Aufgabe**

Was ist nach der Lösung des Problems dran?  
Womit muss ich fertig werden, wenn sich der Erfolg eingestellt hat?

Die künftige Aufgabe:

- .....
- .....

Wenn Sie dieses Selbstinterview gesammelt und vollständig beantwortet haben, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie Ihr Anliegen zukünftig mit anderen Augen sehen. Sie werden möglicherweise eine Veränderung erfahren, völlig automatisch und auf angenehme Weise.

Übungen wie diese Selbstbefragung lassen sich noch erheblich intensivieren, wenn sie mit Hilfe einer Gruppe von Personen aufgestellt werden. Dabei werden das Ziel, die Hindernisse, Ressourcen etc. in räumlicher Anordnung aufgestellt. Sie können dabei völlig verdeckt arbeiten. Niemand aus der Gruppe muss die genauen Inhalte Ihres Anliegens kennen. Diese Personenaufstellung ist *e i n e* Form der Systemischen Strukturaufstellung.

**Sie wollen ein Anliegen mit **set***invent* aufstellen?**

**Nehmen Sie Kontakt auf:**

**FON +49 (0)761-45370-76**

**Info@setinvent.de**

**Gabriele Schmalz**

**Im Glaser 30 79111 Freiburg**