



Heute ist
ein guter Tag
für eine Frage ...

südwest

Impressum

© 2012 by Südwest Verlag,
einem Unternehmen der
Verlagsgruppe Random House GmbH,
81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag und seine Mitarbeiter/innen können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Projektleitung: Dr. Harald Kämmerer
Textbegleitung und Redaktion: Michaela Merten, www.michaela-merten.de, und Isabella Kortz, www.isabella-kortz.de
Layout, Satz und Illustrationen: Atelier Lehmacher, Friedberg (Bay.)
Umschlaggestaltung und -konzeption: Reinhard Soll

Druck und Bindung: Kösel GmbH & Co. KG
Printed in Germany

ISBN: 978-3-517-08849-5
817 2635 4453 6271



Dieses Fragebuch gehört:

.....
Vor- und Nachname

.....
Straße/Hausnummer

.....
Postleitzahl/Ort

.....
Telefon/Mobilnummer

.....
Mailadresse

Bitte schick mich zurück, wenn du mich findest
und ich nicht dir gehöre. Danke.





Wie du dieses Büchlein zu deinem ganz persönlichen Erfolgsbuch machen kannst

Dieses Buch kann dir helfen, dich näher kennenzulernen. Es kann zu einem Wegweiser für dein Leben werden. Denn wenn wir beginnen, uns die richtigen Fragen zu stellen, führen sie uns zu Antworten, die uns darüber klar werden lassen, welche nächsten Schritte wir unternehmen und von welchen Dingen wir uns eher lösen sollten, da sie uns vielleicht gar nicht entsprechen.

Beantworte einfach die Fragen in diesem Buch und beobachte, wie es dir dabei geht. Schon bald wirst du etwas sehr Erstaunliches bemerken.

**Je öfter du in dieses Buch schreibst,
umso schneller wird sich die Fülle
in deinem Leben vermehren.**

Wie funktioniert dieses Fragebuch und wie benutze ich es?

Am besten ist es, dieses Büchlein immer dann zur Hand zu nehmen, wenn es sich gut anfühlt, und sich dann 15 bis 20 Minuten Zeit dafür zu nehmen.

Das wird manchmal jeden Tag sein, manchmal nur einmal in der Woche und manchmal wirst du *nur* darin lesen. Übe keinen Druck aus, es soll ja Spaß machen.

Nicht immer werden dir alle Antworten sofort einfallen, nicht selten geschieht dies sogar erst am nächsten Tag oder eine Woche später oder beim neuerlichen Lesen deiner ersten Antworten.

Wenn du dir jedenfalls angewöhnst, dieses kleine Büchlein mit dir herumzutragen, wird es schon rasch zu einer kleinen Gewohnheit und du wirst feststellen, dass dein Geist sich zunehmend öfter mit den Fragen, die dir vielleicht wirklich wichtig sind, beschäftigen wird. Ganz unbewusst wirst du immer mehr Antworten finden. Antworten, die scheinbar aus dem Nichts auftauchen und dich zu einer größeren Erkenntnis führen.

**Genau das ist das Ziel dieses Büchleins –
dich mit Leichtigkeit Antworten finden zu lassen.**

Antworten, die dein Leben verändern werden.

Wann sollte ich das Buch benutzen?

Benutzen kannst du es eigentlich immer. Zum Beispiel, wenn du entspannt bist oder dich langweilst, oder wenn du in der U-Bahn sitzt oder im Flugzeug oder auf einer Wiese und den Sonnenuntergang betrachtest, oder wenn du auf jemanden wartest oder wenn nichts im Fernsehen läuft oder ... also eigentlich immer. Du kannst das Büchlein auf deinem Nachttisch liegen haben und vor dem Schlafen im Bett nutzen oder vor dem Aufstehen oder wann immer du Zeit dazu findest. Du kannst es auf deinen Schreibtisch legen oder in die Küche oder in dein Wohnzimmer. Nur in den Bücherschrank solltest du es nicht stellen, denn dort wird es für lange Zeit keine Beachtung mehr von dir finden.



**Am besten ist ein Platz,
wo du immer wieder Augenkontakt
zu ihm machen kannst.**

Und an dem das Buch dich immer wieder daran erinnern wird, von dir benutzt zu werden.

Wann ist die beste Zeit, dieses Büchlein zur Hand zu nehmen?



Vor dem Schlafengehen

Sehr nützlich ist es, sich abends vor dem Schlafengehen noch einmal mit seinen Antworten zu beschäftigen. Da das Gedächtnis nicht am Tag, sondern erst in der Nacht, wenn wir schlafen, aufgebaut wird, ist das eine perfekte Zeit, mit den eigenen Antworten zu arbeiten.



Die Wissenschaft hat nämlich herausgefunden, dass unser Gedächtnis immer dann am intensivsten aufgebaut wird, wenn das Erlebte knapp vor dem Schlafengehen passiert.

Beschäftigen wir uns also kurz bevor wir uns schlafen legen mit unseren Antworten, werden diese bald zu unserer neuen Wahrheit – da alles, was wir in unsere Erinnerung einbauen, schon sehr rasch zu unserer erlebten Realität wird.

**Alle Antworten, die wir finden,
haben wir als Potenzial zur freien Verfügung.**

Wenn wir dieses Fragebuch kurz vor dem Schlafengehen benutzen, geben wir gleichzeitig unserem Schlafbewusstsein den Auftrag, weiterhin nach Antworten zu suchen.

Wir finden unsere Antworten sozusagen im Schlaf. Und noch besser: Wir finden tiefer liegende Antworten!



Du brauchst nicht chronologisch vorzugehen

Blättere einfach durch die Seiten und wenn eine Frage dich anspricht, beschäftigst du dich mit ihr. Vertraue auf deine Intuition und wähle gefühlsmäßig eine Frage aus. Deine Intuition führt dich immer sehr genau zu den Fragen, die vielleicht momentan anstehen – und damit zu den Antworten, für die du gerade offen bist. Es gibt also auch Fragen, die du in diesem Moment eventuell nicht beantworten kannst. Halte dich nicht damit auf und mache dich deswegen auch nicht fertig. Alles hat seine Zeit. Auch die Fragen in diesem Buch.

Die Antworten werden kommen.

Vertraue dir und deiner inneren Führung.

Lass dich zunächst nur auf die Fragen ein, die dir leichtfallen. Auf diese Weise trainierst du deinen Verstand auf die neue Ausrichtung. Er sucht nach neuen Antworten und neuen Wegen, die dir helfen, erfolgreicher zu sein.

Sei ausführlich

Wichtig ist, dass du nicht nur mit Ja oder Nein antwortest, sondern so ausführlich wie möglich auf die Fragen eingehst. Jede Seite bietet ausreichend Platz, um deine Antworten zu notieren. Du wirst sie wahrscheinlich einige Tage später sogar noch ergänzen oder genauer ausführen wollen. Nimm dir diese Zeit. Diese Zeit wird wahrscheinlich zu einem deiner wertvollsten Geschenke, die du dir selbst seit langer Zeit gemacht hast. Denn, richtig ausgeführt, hat es viele wundervolle Effekte.



Der tiefere Sinn dieses Büchleins

Mit dem Beantworten der Fragen erreichen wir gleich mehrere Dinge gleichzeitig:



1. Wir lernen uns selbst kennen.

Wenn wir uns selbst nicht kennen, kann dies eines der größten Hindernisse in unserer persönlichen und beruflichen Entwicklung sein. Oftmals wissen wir dann nicht, was unsere Talente und Stärken sind. Wir haben vielleicht eine Ahnung davon oder kennen einige Teilaspekte unserer Möglichkeiten, aber erst wenn wir beginnen, uns genauer kennenzulernen, werden wir erfahren, was alles für uns möglich wäre. Denn gerade in unseren Vorlieben, also in all den Dingen, die uns Spaß machen, können wir oftmals außergewöhnliche Talente finden.

**Dann könnte dein Beruf
zu deiner Berufung werden.**

Die meisten Menschen stellen sich aber nur selten die richtigen Fragen und haben daher kein Gefühl dafür entwickelt, in welchen Bereichen sie zum Beispiel ihren Arbeitskollegen überlegen sind. Wenn man das nicht weiß, wird man diese Fähigkeiten auch nicht einsetzen können. Ganz ähnlich verhält es sich bei der Berufs- oder Partnerwahl. Wenn man sich selbst nicht kennt, weiß man oftmals nicht, was man noch alles an Fähigkeiten anbieten könnte.

**Das Erstaunlichste aber ist,
dass den meisten Menschen dieser Mangel
nicht einmal bewusst ist.**

Doch selbst wenn man beginnen möchte, mehr über seine Talente und Fähigkeiten herauszufinden, bleibt man häufig im eigentlichen Vorhaben stecken. Man weiß einfach nicht, wie man anfangen soll.

Die Fragen in diesem Büchlein sind dafür ein bestens geeigneter Einstiegspunkt. Wenn wir beginnen, uns auf eine ehrliche Auseinandersetzung mit uns selbst einzulassen, gewinnen wir an Kraft und Wahrhaftigkeit. Wir lernen nicht nur uns selbst kennen, sondern auch unsere Vorlieben und Talente und damit auch, wohin unser eigener, ganz persönlicher Weg uns führen könnte.



2. Wir stärken unsere Selbstbeobachtung.

So viele Dinge tun wir täglich völlig unbewusst. Wir reagieren und agieren, ohne zu wissen, warum. Wir fragen uns nicht: Möchte ich das gerne tun oder kostet es mich Kraft? Stärkt oder schwächt es mich? Gibt es Dinge, bei denen ich mich richtig wohlfühle und ich vielleicht gar nicht bemerke, wie die Zeit verfliegt? Und gibt es Tätigkeiten, die mir gar nicht entsprechen? Und dennoch tue ich sie immer wieder?

Wenn wir uns nicht beobachten, beschäftigen wir uns oft mit ganz vielen Dingen, die uns abends völlig erschöpft sein lassen.

**Beginnen wir, uns selbst zu beobachten,
bekommen wir wieder ein Gefühl für uns selbst.**

Und wir beginnen, wieder auf uns zu hören. Es gibt kein schöneres Gefühl, als sich selbst wieder wahrzunehmen.



Wir nehmen uns wieder wichtig.

Um glücklich zu sein, kommt es immer auf die richtige Mischung aus der Zeit für Verpflichtungen, die wir einhalten müssen, und für die Dinge, die wir gerne machen, an. Wir benötigen also eine gewisse Ausgewogenheit in der Zeiteinteilung. Zeit für uns selbst sowie Zeit, die wir mit anderen Menschen verbringen. Dieses Fragebüchlein erinnert uns jeden Tag aufs Neue daran, dass wir uns auch Zeit für uns selbst nehmen.

Durch die Fragen an uns selbst kommen wir uns immer wieder nahe.

Und: Wir verbringen Zeit, in der wir uns nur mit uns selbst beschäftigen.

So kommen wir selbst nicht zu kurz und nehmen uns wichtig im Leben. Statt nur für Verpflichtungen und unsere To-do-Liste zu leben, leben wir so auch wieder für uns selbst.

Genau genommen trainieren wir unseren Verstand auf diese Weise, sich bitte schön nicht nur immer um andere zu kümmern, sondern seinen Fokus auch wieder auf sich selbst zu richten. Innerhalb kurzer Zeit wirst du bemerken, wie dein Verstand dich immer bewusster wahrnimmt und sich immer mehr um deine eigenen Belange zu kümmern beginnt.



3. Wir bringen unseren inneren Kritiker zum Schweigen.

Wenn wir wissen, wer wir sind und wie wir ticken, kennen wir unsere Stärken und ... auch unsere Schwächen. Jeder von uns hat Sonnen- und Schattenseiten. Wir besitzen beides. Und ja, auch wenn wir es nicht so gerne wahrhaben wollen, jeder von uns hat auch dunkle Stellen in seinem Wesen. Na und? Die hat – wie gesagt –

schließlich jeder. Auch ich und ... eben auch du.
Das gehört zum Menschsein dazu.



**Wenn wir damit anfangen, unsere Schwächen
ganz bewusst wahrzunehmen, beginnen wir auch,
uns mit ihnen auszusöhnen.**

Wenn wir unsere Schattenseiten nun genauer kennenlernen, brauchen wir nicht länger so zu tun, als gäbe es sie nicht. Wir brauchen sie nicht länger zu verstecken oder gar zu leugnen. Das ist nämlich anstrengend und erfordert einen enormen Energieaufwand. Ganz oft versuchen wir sogar, diese dunklen Seiten vor uns selbst zu verleugnen. Das ist noch anstrengender.

Wenn wir jetzt also beginnen, diese Schattenseiten ganz bewusst wahrzunehmen, werden wir – sozusagen als wundervollen Nebeneffekt – auch die bisherigen schwarzen Flecken in unser Selbstbild integrieren.

Wir söhnen uns mit uns selbst aus. Wir verstehen, dass diese Anteile ebenso zu uns gehören wie alles Strahlende und dass all diese Schattenanteile uns in unserer ganzen Einzigartigkeit ausmachen.

Wenn wir uns akzeptieren, wie wir sind, mit ALL unseren Anteilen, ist der Weg frei zur weiteren Entwicklung.

4. Wir werden zu unserem besten Vertrauten und Berater.

Wenn wir bei der Beantwortung der Fragen ehrlich zu uns sind und uns ernsthaft damit beschäftigen, werden wir viel über uns erfahren. Je mehr wir über uns wissen, desto besser können wir uns selbst Ratschläge geben.

Niemand von unseren Freunden, Bekannten oder unserer Familie kann diese Selbsterkenntnis ersetzen. Andere sehen von uns immer nur die Anteile, die ihnen



Pierre Franckh

Heute ist ein guter Tag für eine Frage ...

Fragen, die dein Leben verändern. Eintragen. Lesen. Glücklich sein.

Gebundenes Buch, Leinen, 192 Seiten, 9,0x14,4
ISBN: 978-3-517-08849-5

Südwest

Erscheinungstermin: November 2012

Wer sind meine besten Freunde? Was sollte ich unbedingt mal machen? Was war mein schönstes Erlebnis? Fragen über Fragen. Dieses Buch fordert Sie auf, die wichtigsten Fragen Ihres Lebens zu beantworten. Es hilft Ihnen dabei, neue Ziele für sich zu entdecken und alte Ziele wiederzufinden. Es ermutigt Sie zum Handeln und entfacht Ihr ganzes Potenzial!

 [Der Titel im Katalog](#)