

Die Problemursachen ergründen

5 Fragen: Was - Wie - Wer - Wo - Wann

Jeder kennt die sogenannten W-Fragen. Trotzdem vergessen wir gerne, dass unsere Lehrer sie so geliebt haben, weil sie so wirkungsvoll sind. Beantworte die folgenden Fragen so präzise wie und so kurz wie möglich. Denn die Antworten bringen Klarheit über das drückende Problem. Eine Klarheit, die sehr sehr oft fehlt.

Was ist das Problem?

Ein ganz persönliches Beispiel: Als meine Kinder klein waren, war unser Haus nie so aufgeräumt, wie ich es mir gewünscht habe bzw. wie ich es von mir erwartet habe. Aber was genau war das Problem? War es die Zeit? War es die Erziehung meiner Kinder, die immer wieder Sachen liegen gelassen haben? War es mein Mann, der kein gutes Vorbild war? War ich es, die Regeln aufgestellt hat und sie zu inkonsequent eingefordert habe? War es, dass wir Eltern den Kindern viel bzw. zu viel Freiheit eingeräumt haben? Haben wir einfach zu viel Zeug und zu wenig Stauraum?

Du siehst, dass allein das Problem Ordnung sehr vielseitig betrachtet werden kann. Erst wenn du das Problem benennen kannst, kannst du es lösen.

Wie groß ist das Problem? Wie ist das Problem begrenzt?

Bleiben wir beim Thema Ordnung in der Familie: Von der Küche breitete sich die Unordnung im ganzen Haus aus. Für mich war Unordnung aber immer mit "ich muss noch aufräumen" verbunden. Auch hier war es sehr hilfreich sagen zu können: Das Wohnzimmer bleibt ordentlich.

Wer ist beteiligt? Wer ist betroffen? Wer ist der Auslöser?

Warum war das Thema Ordnung für mich immer wieder mit Stress verbunden? Als meine Kinder klein waren und viel auf dem Fußboden gespielt haben, habe ich jeden Tag gewischt. (Keine Ahnung woher ich die Zeit genommen habe) Es war also nicht dreckig. Da unsere Küche der wichtigste Raum für die Familie ist und auch das schönste Spielzimmer war, lag immer etwas rum. Sobald meine Mutter oder meine Oma das Haus betreten haben, kamen "liebevolle Ratschläge". Bis ich das realisiert habe und sagen konnte: "Wenn du dich hier so unwohl fühlst, dann ist es wohl besser, wenn wir dich nicht mehr einladen." Mein stärkster Problemauslöser war also die liebe Verwandtschaft. Als ich das

erkannt habe, konnte ich eine Grenze setzen und es ging mir wesentlich besser.

Aber nicht selten, ist man eher bereit Stress zu ertragen, als andere mit einer Veränderung oder dem Wunsch nach Veränderung zu konfrontieren. Genau deshalb finde ich die Frage nach dem "WER" so wichtig. Schau genau hin.

Wo tritt das Problem auf?

Bei unserer Ordnung war das größte Problem unser "Hauptwohnraum". Hier spielte sich alles ab und hier sah es immer etwas verkrampft aus. Die Ordnungsbücher, die sich als erstes den Kleiderschrank vornehmen, habe mir also nicht geholfen. Mein Kleiderschrank ist übersichtlich und top. ;-)

Wann tritt das Problem auf? Wann wurde es festgestellt?

...sobald der Tag beginnt.

Eine Problemlösungen finden

Der erste Schritt zum Wunschzustand

Ganz konkret - wie sieht der Idealzustand aus? Oft wissen wir ganz genau, was wir alles nicht wollen und vergessen darüber das Ziel. Wo willst du hin? Werde auch hier sehr konkret und schau auf die W-Fragen. Auch hier können sie weiter helfen.

Ich bin Christina Grunert.

Wir leben in einer Zeit, in der wir unglaublich viele Möglichkeiten haben. Leider gibt es dadurch auch viele Verunsicherungen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass kaum etwas so viel Orientierung, Motivation und Sicherheit gibt wie ein Sinn in unserem Tun. Ich wünsche mir eine Gesellschaft, in der jeder vollkommen selbstverständlich all seine Möglichkeiten nutzen, also seine Talente, seine Stärken und seine Fähigkeiten. Ich bin davon überzeugt, dass wir alle viel mehr Talente, Stärken und Fähigkeiten haben, als wir nutzen. Manchmal, weil uns unser Können und unsere Besonderheit gar nicht bewusst ist. Manchmal, weil es einfach Mut braucht, man selbst zu sein. In unseren Geschichten werden unsere Besonderheiten deutlich. Das Reflektieren der

Erfahrungen und Erlebnisse zeigt neue Handlungsfelder für ein erfüllteres Arbeiten und Leben.

Seit 2019 gebe ich regelmäßig persönliche Warum-Workshops für Selbstständige, Unternehmer und Führungskräfte. Im Oktober 2020 habe ich den ersten Team-Workshop moderiert. In dieser Arbeit lebe ich mein Warum.

Meine **Kontakt**daten: Christina Grunert | christina@christina-grunert.de | Tel.:+491786803139 | [direkt zu meinem Kalender](#)

*ich nutze Calendly als Terminbuchungstool

Stand: April 2024