

# 50 Fragen, die das Leben leichter machen

Ihr erstes Buch „50 Sätze, die das Leben leichter machen“ war schon zweimal das erfolgreichste deutsche Sachbuch des Jahres und ist nach wie vor ein Bestseller. Jetzt legt **Karin Kuschik** nach. Noch Fragen?

**S**ie spricht mit warmer Stimme, wirkt herzlich und dabei angenehm gelassen. Man kann nicht anders, als Karin Kuschik sofort ins Herz zu schließen. Über eine Stunde lang reden wir über die Kraft von Sprache. Über Schlagfertigkeit und Abgrenzung, Selbstführung und Selbstermächtigung. Und natürlich über die Superpower von Fragen. In unserem Gespräch erzählt die Berlinerin auch, dass die Idee mit den Fragen zuerst da war, lange vor den 50 Sätzen. Kein Wunder: Als Radio- und Eventmoderatorin und später als Trainerin und Coachin gehören kluge Fragen zu Karin Kuschiks Handwerk. Das Buch mit den Sätzen, das inzwischen in 21 Sprachen übersetzt wurde, hatte sich dann aber irgendwie vorgedrängelt. Vielleicht auch, weil es besser in die von Corona und anderen Krisen

geplagte Zeit passte. So konnten die Fragen noch ein wenig reifen, neue kamen hinzu, andere wurden gestrichen. Ein regelrechtes Casting, erzählt Karin Kuschik lachend, habe sie um die besten 50 veranstaltet, von denen hier einige in verkürzter Form abgedruckt sind. Und nun ist alles dabei: Fragen, die führen, stoppen, Nähe schaffen, Klarheit bringen, genau wie solche, die unheimlich tief gehen. Legen wir damit doch gleich mal los.

**Liebe Karin Kuschik, wäre heute ein guter Tag, um zu sterben?**

Ha, das ist eine meiner Lieblingsfragen. Oft beantworte ich sie mit einem klaren „Ja.“ Aber jetzt gerade sage ich: „Nein, auf gar keinen Fall!“ Jetzt habe ich dieses Buchbaby ausgetragen, habe in meinem Elfenbeinturm gegessen und geschrieben, jetzt möchte ich auch wissen, wie es ankommt. »»

*Worauf möchte ich ab jetzt lieber verzichten?*

„Eine schöne Frage, weil uns die Antwort darauf augenblicklich in die Selbstverantwortung schießt. Selbst unseren Zielen bringt uns die Frage näher als sorgsam formulierte Vorsätze. Verzicht wirkt oft viel machbarer. Etwas sein lassen, das könnte klappen, vermuten wir und haben das auch oft erlebt. Mal ein paar Wochen Zucker weggelassen, einen Monat ohne Alkohol, einen Tag lang niemanden verurteilen – vor allem nicht sich selbst.“



**KARIN KUSCHIK**

**Coachin, Bestseller-Autorin.**  
Ihr Antrieb hinter allem, was sie tut: „Dass wir uns mehr Souveränität, Klarheit und Selbstführung erlauben – macht das Leben nämlich deutlich leichter.“ Infos: karinkuschik.com

**Mit der Frage beenden Sie Ihr Buch. Haben Sie mit ihr gehadert?**  
Nein, aber ich habe sie bewusst als Schlusspunkt gesetzt. Wenn man das Buch chronologisch liest, was man nicht muss, aber viele sicherlich tun, merkt man schnell, wie ich denke und schreibe, und dass ich vieles im Leben leichter nehme als andere. Deshalb glaube ich, verzeihen mir meine Leserinnen die Tiefe am Ende und sind für die Frage sogar dankbar. Auch weil sie wissen: Ich bezwecke mit ihr ja sowieso nur das Beste. Ich mag die Frage, weil sie so viel kann. Mit einem simplen „Wie geht’s dir?“ würden wir ja niemals eine große Antwort freilegen. Wir würden uns mit einem „gut“ oder „ganz okay“ rausreden oder zufrieden geben – je nachdem, ob wir fragen oder gefragt werden. Die Qualität der Frage bestimmt die Qualität der Antwort.

**Sie sagen, Sie beantworten diese Frage oft mit Ja. In welchen Momenten ist das?**  
Wenn ich merke, dass ich mit allem im Reinen bin, selbst mit dem Unfertigen oder Unvollkommenen. Und ich spüre: Alles ist gut, wie es ist. Ich habe alles gesagt, oder auch nicht. Mich mit allen versöhnt, oder

ich muss es gar nicht mehr. Ich glaube, wir alle empfinden diese Frage als dermaßen absurd, dass die erste Reaktion oft Empörung ist. Und genau die zeigt uns die Themen, die uns innerlich beschäftigen: Was habe ich noch nicht geklärt? Geht’s mir wirklich so tippi-toppi, wie ich immer behaupte, oder lüge ich mir in die eigene Tasche? Welchen Traum will ich mir noch erfüllen? Wir werden dann plötzlich sehr präzise und merken, was noch fehlt für einen satten, runden Abschied.

**Was ist für Sie das Faszinierende an guten Fragen?**  
In all meinen Berufen, die ich gemacht habe und mache, bin ich ohne kluge Fragen aufgeschmissen. Fragen haben Superpower. Sie laden unser Gegenüber und uns

*Was würde meine beste Version jetzt tun?*

„Wie praktisch wäre es doch, sich im nahenden Drama direkt an Ihre beste Version zu wenden. Also an die Instanz, die irgendwo in Ihnen schlummert und immer dann zum Vorschein kommt, wenn Sie sich sicher fühlen. Eine Quelle der Kraft ist dieser Ort. Wenn wir darauf immer Zugriff hätten – wie leicht dann vieles wäre! Wann sich diese Frage besonders lohnt: Wenn Sie erleben wollen, dass Ihr bester Ratgeber immer noch in Ihnen selbst zu Hause ist.“



selbst immer zum Denken ein. Für mich sind sie das stärkste rhetorische Tool. Als Coach muss ich nicht die Antwort kennen, sondern die Frage. Das sind überraschende Fragen, die oft für Verblüffung oder Verwirrung sorgen, manchmal auch provozieren und durch die dann plötzlich etwas aufploppt, ein Thema sichtbar wird und ein neuer Blick oder eine andere Haltung

Foto: Heiße Luft, balloons 1 © Julia Christer/lumas.com

*Nicht: Soll ich das machen?  
Sondern: Tut mir das gut?*

„Soll ich das tun?, engt die Sache zwar schon ein, bringt uns aber auch nicht voran. Wie wäre es mit: Tut mir das gut? Vier Silben, die eine völlig neue Dimension eröffnen. Sie richten sich direkt ans Herz. Und das wird höchstwahrscheinlich schnell, intuitiv und prompt antworten.“

möglich werden. Wenn es nur einen Satz gäbe in diesem Buch, von dem ich mir wünsche, dass er bei allen ganz unbedingt für immer hängen bleibt, dann würde ich diesen wählen: Hören Sie auf, nach schlagfertigen Sätzen zu suchen – viel wichtiger ist eine kluge Frage. Die 50, die es in mein Buch geschafft haben, sind alle sturmerprobt und haben den Praxistest vielfach bestanden. Man kann sie anderen oder sich selbst stellen. **Mit Ihren Büchern wollen Sie uns dabei unterstützen, das Leben leichter zu nehmen. Warum neigen wir dazu, es uns oft unnötig schwer zu machen?**

Ich glaube, wir lassen uns sehr schnell und ungefragt beeindrucken: von Problemen, Situationen, Umständen, Menschen. Und wenn wir nicht gerade in unserer besten Version sind, also voll in unserer Kraft, vergessen wir, dass es für alles eine Lösung gibt – und dass die Lösung immer in uns liegt. Das zeigt sich gut, wenn wir im Urlaub sind und es uns super geht. Dann ist alles leicht. Wird in solchen Momenten zum Beispiel jemand pampig, reagieren wir souverän oder gelassen. Daran merkt man: Wir sind nicht zufällig und nur einmal souverän, wir sind es immer. Nur können wir es nicht immer abrufen. Genau dabei möchte ich helfen. Es ist doch so: Schon bei der Geburt ist klar, dass wir irgendwann sterben werden.

*Bereichert dieser Mensch wirklich mein Leben?*

„Es lohnt sich, sie öfter zu stellen, weil Sie damit Gefühlschaos und Kurzschlussreaktionen in allen möglichen Beziehungen vermeiden: in der Liebe, im Freundeskreis und auch mit Menschen, die neu in Ihr Leben treten. Ist gesund, immer mal den Status infrage zu stellen. Wir ändern uns nun mal – Verbindungen verändern sich. Daher ist es doch völlig normal, dass sich nach einem Treffen mit Freunden schon mal ein komisches Gefühl einstellen kann. Oft zieht es einfach wieder ab, doch manchmal bleibt es auch stur sitzen.“

Und keiner von uns kennt sein Haltbarkeitsdatum. Deshalb schlage ich vor: Wir sollten uns die Zeit bis dahin möglichst leicht und angenehm machen.

**Welche Sätze aus Ihrem ersten Buch kommen besonders gut an?**  
Gleich der erste: „Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich.“ Das ist ein fantastisches Selbstgespräch und für viele ein ganz großer Game Changer. Genau wie „und“ statt „aber“. Gerade wir Frauen sind so oft People-Pleaser, sind extrem verständnisvoll und empathisch. Ich finde: Mitgefühl verpflichtet zu gar nichts! Nur weil ich etwas verstehe, muss ich es ja nicht toll finden. Wenn es uns schwerfällt, uns mit einem „Nein“ abzugrenzen, ist ein „und“ jedenfalls Gold wert: „Ich verstehe dich total und möchte es gern anders.“ Eine andere Variante: „Ich mache das nicht gegen dich, ich mache das für mich.“ Zum Beispiel: „Es ist nicht gegen dich, dass ich heute nicht ins Kino möchte, ich mache das für mich, weil ich müde bin.“





Zurück zu den 50 Fragen. Neben der letzten, über die wir schon gesprochen haben, welche gehört noch zu Ihren Favoriten?

Nummer 38 ist auch so eine richtig schöne Deep-Dive-Frage: „Bin ich ein Mensch geworden, zu dem ich als Kind gern aufgesehen hätte?“ Zu jeder Frage erzähle ich ja persönliche Geschichten, Berichte über Erfahrungen von Klienten, Freundinnen und auch aus meinem Leben und zeige so, was die Frage kann. Bei dieser habe ich gedacht: Die kann ich nicht einfach stellen und dann schreibe ich irgendetwas Unterhaltsames dazu. Die muss ich mir jetzt erst einmal selbst beantworten – und davor hatte ich echt Respekt. Beim Schreiben habe ich dann rausgefunden, dass die kleine



Was ist es dir wert, dein Problem zu behalten?

„Ich will mich so gern selbstständig machen, aber das ist schwer, weil ich dann die Sicherheit verliere.“

„Ich weiß, dass zwanzig Kilo Übergewicht meine Gelenke, mein Herz, meine Seele belasten, aber ich habe jetzt keine Zeit für eine Kur, weil ich erst noch ...“ Aber, weil. Weil, aber. Es ist die alte Leier. Wer Gründe mehr wiegen lässt als die Sehnsucht nach Entwicklung, sitzt nun einmal fest. Mit dieser Frage katapultieren wir uns in die Selbstverantwortung.“

Sie wirken generiert. Sind Sie generiert?

„Wir lassen uns von oben herab behandeln. Halten belehrende, stichelnde Kommentare aus, aber wenn es darum geht, genau das anzusprechen, haben wir Angst. Wovor eigentlich? Dass der andere unhöflich wird?“

Das ist er doch schon! „Doppeldecker“, so nenne ich mein zweistöckiges Deeskalations-Tool. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein Wort. Sie finden es, indem Sie sich fragen: Wie wirkt dieser Mensch, der mich aufregt? Respektlos, genervt? Und dieses eine Wort spiegeln Sie dann in zwei Schritten. Die meisten reagieren mit Einsicht und rudern prompt zurück.“

Karin zur großen durchaus aufgeschaut hätte – wegen meiner offenen Art. Die Teenie-Karin war nämlich ziemlich verschlossen – sie hatte das nur immer gut getarnt.

**Viele Fragen gehen auch in Richtung Schlagfertigkeit, zum Beispiel: „Ist Freundlichkeit eine Option für Sie?“**

Ja, eine starke, klare Frage. Erst recht, wenn man dann noch in einem charmanten Tonfall bleibt. Im Grunde ist das eine Platzhalterfrage. Man kann Freundlichkeit durch jedes andere Wort ersetzen: „Entschuldigung, ist Respekt eine Option für Sie?“ Oder: „Ist Pünktlichkeit eine Option für Sie?“ Man bittet höflich um Alternativen, ohne das Problem direkt zu benennen und den anderen anzugreifen: „Na, Sie sind aber unfreundlich!“ Der Vorteil: Nach einer Schrecksekunde geben wir dem anderen so die Möglichkeit, sein Verhalten zu ändern, ohne, dass er dabei sein Gesicht verliert. **Aber was, wenn uns der Mut für Schlagfertigkeit fehlt und wir uns**

**deshalb am Ende mehr über uns als über den anderen ärgern?**

Man muss nicht mutig sein oder souverän, um so eine Frage zu stellen. Der Trick ist: Indem man sie stellt, wird man mutig. Selbst wenn man wahnsinnig unsicher ist, na und? Dann stellt man sie halt trotzdem. Die drei Sekunden, und länger dauert so eine Frage ja nicht, lohnen sich auch mit Herzklopfen. Danach werden wir erleben, dass wir dermaßen souverän rüberkommen und wir in der Achtung anderer steigen. Sie haben mehr Respekt vor uns. So erledigt sich die Unsicherheit ganz schnell. Einfach machen! Denn Machen ist wie Wollen, nur krasser.

**Wenn eine Klientin etwas verändern oder erreichen möchte, sich aber nicht traut, welche Fragen würden Sie stellen?**

Ganz einfach. „Was wäre, wenn du dich trauen würdest?“ Eine banale, kleine, hypothetische Frage. Das Tolle an solchen Was-wäre-wenn-Fragen: Sie bringen uns weg von dem Problem und hin zu den

Möglichkeiten, sobald wir uns erlauben, ganz spielerisch einfach mal zu brainstormen: Was wäre denn, wenn ich mich trauen würde? Wie könnte mein Leben aussehen? Wie würde ich mich dann fühlen? Schon klar, wer sich traut, kann scheitern. Und ebenso wahr ist: Wer sich nicht traut, ist bereits gescheitert.

**Welche Frage hat Sie im Alltag zuletzt weitergebracht?**

Oh, mich bringen ständig Fragen weiter. Neulich war ich beim Steuerberater und nachdem er schon eine Weile geredet und ich nichts verstanden hatte, habe ich ihn mit zwei Fragen unterbrochen: Erstens: „Darf ich mal ganz uncharmant dazwischengrätschen?“, um dann gleich die zweite simple, aber wichtige Frage hinterherzuschieben: „Was davon ist denn jetzt wichtig für mich?“ Bumm. Und schon besinnt sich das Gegenüber aufs Wesentliche und hört auf, unsere Zeit zu stehlen. Da haben wir es wieder: Die Qualität einer Frage bestimmt die Qualität der

Foto: White Sands #1 © Julia Christe/lumas.com


# NAGEL PILZ




Die  
**Nr. 1** bei  
Nagelpilz\*

## Stark gegen Nagelpilz

Der wasserlösliche Lack macht den Unterschied:

 **Zieht schnell ein und wirkt in der Tiefe**

 **Einfach aufpinseln und fertig**

**Ciclopoli**  
gegen Nagelpilz

Ciclopoli® gegen Nagelpilz - Wirkstoff: Ciclopirox. Anwendungsgebiete: Pilzinfektionen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. **Wichtiger Hinweis:** Enthält Glycerinalkohol. Vorsicht: Brennbar. Von Hitze und offener Flamme fernhalten. **Stand:** November 2022. **Preis:** 9,90 €. **Vertriebs:** U+K Luxemburg - Almirall GmbH. **Almirall:** Almirall GmbH - D-20462 Hamburg - [www.almirall.de](http://www.almirall.de) - [info@almirall.de](mailto:info@almirall.de)

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

\* Nach Verkauf von Packungen und Umsatz, ICHAA geteilte Abverkaufsdaten 2024





## Auf einer Skala von 0 bis 10, wo stehst du gerade?

„Ich liebe Skala-Fragen. Sie sind so zielführend, dass man allein damit locker eine ganze Coaching-Session führen könnte. Und wer kein Coach ist, wird sich bald wie einer fühlen, denn privat wie beruflich bringt uns die Skala-Frage richtig gut voran. Sie können damit Freunde unterstützen, die Probleme von Kindern sortieren und Mitarbeitergespräche im wahrsten Sinne des Wortes führen. Und auch fürs Selbstgespräch liefert sie clevere Lösungen. Wenn nämlich im Alltagsdschungel die Tür zur inneren Freiheit mal kurz zugefallen ist, ist sie der Ersatzschlüssel unter der Fußmatte.“

## Was würde die Liebe tun?

„Eine warme, weiche Frage ist das, die Ihnen dennoch glasklare Antworten schenkt. Ich stelle sie mir öfter mal, bevor ich reagiere (...) Eine Frage, die Richtung Güte zielt, denn Liebe ist das Gegenteil von Angst. Wenn also Liebe einzieht in unser System, mit all ihren treuen Freundinnen namens Mitgefühl, Verständnis, Empathie, dann tritt die Angst mitsamt ihren unerlösten Gefühlen zerknirscht den Rückzug an. Liebe will nicht. Liebe kämpft nicht. Liebe wird nicht. Liebe ist. War das nicht Nena?“

Antwort. Und das heißt auch: Je konkreter die Frage, desto eher bekommen wir, was wir wollen.

**Es heißt ja immer: Es gibt keine dummen Fragen. Stimmt das?**

Überhaupt nicht! Es gibt unfassbar dumme Fragen. Alle, auf die wir keine Antwort haben. Wie zum Beispiel: „Soll ich das machen?“ Da fragen wir eindeutig die Falsche. Denn wenn wir das wüssten, würden nicht fragen. Ist so, als würden wir jemanden, der durch den Irrgarten rennt, nach dem Ausgang fragen. Deutlich klüger ist diese Frage: „Was würde meine beste Version jetzt tun?“

**Welche von Ihren 50 Fragen hätten Sie gern früher gekannt?**

Ich wundere mich gerade selbst, aber mir kommt sofort Frage 24 in den Sinn: „Würdest du dich selbst eigentlich gern heiraten?“ Ich glaube, mit Anfang 20 wäre sie für mich ein ziemlich guter Impuls gewesen, weil sie so viel aufwirft,

was mit dem Thema Sich-mit-sich-selbst-wohlfühlen zu tun hat. Das hätte ich dankbar und voller Respekt entgegengenommen.

INTERVIEW **INKEN BARTELS**



### UNSER BUCH-TIPP

Voller Impulse, Anregungen und unterhaltsamer, lehrreicher Stories. Unheimlich warmherzig geschrieben. Ein großes Lese-Vergnügen! Ullstein, 18 €

Die Fotos in dieser Strecke stammen von der deutschen Fotokünstlerin Julia Christie. Infos: [lumas.com](http://lumas.com)