SOUL♥SISTER

Karin Kuschik

Die Coachin und Selbstführungsexpertin weiß, wie man durch gezielte Fragen mehr Klarheit, Souveränität und Leichtigkeit gewinnt

Es ist alles eine Frage der richtigen Frage

Sich auch von den größten Ungerechtigkeiten nicht aus der Ruhe bringen zu lassen, ist die Königsdisziplin. So gelingt es, im Alltag gelassener zu werden

Foto: KARIN KUSCHIK, YANG WENSHUANG/GETTYIMAGES, PR

Die Kollegin schickt eine unfreundliche Mail, der Partner sagt ein falsches Wort, das Kind weigert sich die Jacke anzuziehen – und schon ist die eigene Gelassenheit dahin. Oft sind es nicht die Situationen selbst, die uns aus der Ruhe bringen, sondern die Gedanken, die sie auslösen. Genau hier können Fragen ein Gamechanger sein. Sie wirken wie eine kleine Pausetaste: Sie stoppen das Gedankenkarussell, öffnen neue Perspektiven und geben uns die Möglichkeit, anders zu reagieren, als wir es sonst getan hätten. Business-Coach Karin Kuschik weiß genau, wie das funktioniert. „Ich komme ja aus zwei Berufen, in denen kluge Fragen alles sind: Als Coach und als Moderatorin ist man ohne sie regelrecht aufgeschmissen." Diese Erfahrung hat ihr gezeigt: Fragen sind kein Beiwerk. Sie sind der Motor für Veränderung. „Gute Fragen überraschen", sagt sie. „Sie führen auf Wege, die man sonst übersehen hätte. Sie können fokussieren, verwirren oder völlig hypothetisch sein – und plötzlich ist eine neue Idee da."

Psychologisch betrachtet lenken Fragen unsere Aufmerksamkeit automatisch auf etwas anderes. „Sie geben die Richtung vor – das ist ihre Natur." Wer also bewusst Fragen stellt, übernimmt damit die Führung – nicht nur in Gesprächen mit anderen, sondern vor allem im eigenen Kopf.

Besonders hilfreich sind Fragen, die in stressigen Momenten helfen, Abstand zu gewinnen. Statt automatisch in den Kampf-oder-Flucht-Modus zu gehen, empfiehlt Kuschik, kurz innezuhalten und sich selbst eine einfache Frage zu stellen: „Tut mir das gerade gut?" oder „Wie werde ich in einem Jahr über diese Situation denken?" Allein dieser Perspektivwechsel kann Druck herausnehmen. „Das Ziel einer guten Frage ist natürlich eine Antwort", sagt sie. „Und die kommt meist sehr schnell – man muss sie nur hören wollen." Kuschik selbst nutzt solche Fragen jeden Tag. „Beim Schreiben meines Buches habe ich oft gedacht: ‚Was wäre das Abwegigste, das ich jetzt tun könnte?' oder ‚Was würde meine beste Version jetzt tun?' – und peng! kam eine Idee angeflogen." Diese Technik lässt sich auch im Alltag anwenden: Die abwegige Frage bringt Humor in ernste Gedanken und öffnet Raum für kreative Lösungen. Ein Beispiel aus dem Alltag: Jemand macht eine spitze Bemerkung. Statt sofort zurückzuschießen, kann man eine Back-Door-Frage stellen. „War das ein Angriff oder eine Frage?", schlägt Kuschik vor. „Das ist genial, weil es deeskaliert und gleichzeitig klar macht: Ich habe das gehört, und lasse es nicht einfach stehen."

Auch beim Thema Verzeihen setzt Kuschik auf Fragen. „Haben Sie Lust, sich zu entschuldigen?" ist für sie ein sanfter Weg, eine Verletzung anzusprechen. „Die Frage ist ja keine Forderung. Sie gibt dem anderen nur freundlich die Möglichkeit, die Wippe wieder in Balance zu bringen. Und egal, ob dann eine Entschuldigung kam oder nicht – mir ging es danach besser." Gerade Frauen können von solch kleinen Interventionen profitieren. „Frauen versetzen sich leicht in andere hinein, lieben es, sich auszutauschen und zeigen schnell Mitgefühl. Leider haben diese Stärken aber auch Schwächen im Gepäck: Durch dieses Verständnis verheddern sie sich in anderen Menschen und geraten öfter in Situationen, in denen Abgrenzung wichtig ist." Viele bleiben dann lieber unklar, um nicht „ hart" oder „bossy" zu wirken. „Es geht aber beides", so Kuschik. "Klar UND empathisch. Eindeutig UND verständnisvoll."

Die richtigen Fragen können genau dabei unterstützen – klar zu sein, ohne aggressiv zu wirken. Kuschik bringt es auf den Punkt: „Wer fragt, der führt." Wer also die Ruhe bewahren will, kann bewusst Fragen stellen, die das Gespräch in eine konstruktive Richtung lenken. Das nimmt nicht nur die Schärfe aus Konflikten, sondern macht auch handlungsfähiger. Am Ende geht es nämlich gar nicht darum, immer die perfekte Frage parat zu haben, sondern mehr darum, sich bewusst zu machen, dass man überhaupt eine Wahl hat. Statt impulsiv zu reagieren, können man innehalten, sich eine Frage stellen und so einen neuen Weg einschlagen. „Fragen laden dazu ein, um die Ecke zu denken und den Überraschungsmoment zu nutzen", sagt Kuschik. „Und sie bringen einen ins Handeln – denn jede gute Frage führt am Ende zu einer Antwort."

„Fragen sind kein verbales Beiwerk. Sie sind der Motor für Veränderung"

Und genau darin liegt der Schlüssel zur Gelassenheit: Nicht alles hinnehmen, nicht alles runterschlucken, aber auch nicht alles sofort kontern. Sondern lieber den Moment nutzen, eine Frage zu stellen – egal, ob an sich selbst oder andere – und damit das Geschehen in eine Richtung lenken, die sich leichter anfühlt.

Noch (mehr) Fragen?

In ihrem neuen Buch verrät Bestsellerautorin Karin Kuschik, wie durch kluge Selbstführung Klarheit und Gelassenheit steigen. "50 Fragen, die das Leben leichter machen", Ullstein, 18 Euro.