FRAGEN MEDITATION

ERSTELLE DEINE FRAGENMEDITATION

Arbeitsblatt 01

Organisatorisches, Kontaktdaten, Ablauf, FAQs

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM ONLINE-WORKSHOP

«EIGENE FRAGENMEDITATIONEN ERSTELLEN»!

Ich freue mich sehr, dass Du mit Deinem speziellen Background dabei bist!

In den nächsten Wochen bringe ich Dir alles bei, was Du brauchst, um eigene Fragenmeditationen zu erstellen. Fragenmeditationen für Dich selbst zur Selbstreflexion oder falls Du Trainer, Coach, Therapeut bist Fragenmeditationen für Deine Klienten. Ziel ist, dass Du eine Menge lernst und Deine eigene Methodenkompetenz erweiterst. Das fängt schon bei der Stimme an: Hast Du Deine Stimme schon mal «trainiert»? Wie spricht man «empathisch»? Stimmtraining ist ein Bestandteil dieses Kurses.

Hörprogramme liegen schon länger im Trend – seit Corona hat sich die Entwicklung noch einmal stark beschleunigt. Podcasts, Sprachsteuerung, Alexa/Siri – Audio ist definitiv ein Thema, das viele Möglichkeiten bietet.

Fragenmeditationen – das ist die Kombination von Entspannungsmusik mit Coachingfragen. Wenn Du im Laufe des Lehrganges spezielle Fragen hast, nimm gerne direkt Kontakt auf. Ich bin für Dich da und helfe leidenschaftlich gerne.

In der Facebook-Gruppe bin ich jeden Mittwoch um 19:00 Uhr LIVE.
Lass uns diese geniale Methode hier feiern und sensationelle Fragenmeditationen erstellen!

Dein Ausbilder
Michael Draksal

Prima wäre es, wenn Du hier einen **Termin vereinbarst:**
https://calendly.com/Dein-Hoerbuch

Dann kann ich mich auf unser Gespräch besser vorbereiten.
Danke!

Facebook-Gruppe zum Online-Kurs:
https://www.facebook.com/groups/fragenmeditationen

E-Mail-Support:
kontakt@michael-draksal.de

«Notfall»-Nummer ohne Termin:
Bitte berücksichtige, dass ich ohne Termin schwer zu erreichen bin. Aber falls Du mal gaaanz dringend meine Hilfe brauchst, probiere es bitte hier: (0151) 22 33 97 54

Kontakt

Wie läuft diese Schulung ab?

Jeden Mittwoch, ab 19:00 Uhr bin ich LIVE in der Facebook-Gruppe. Ich beantworte dort LIVE Deine Fragen, ich kommentiere/ergänze die Videos, die in die Facebook-Gruppe gestellt werden und ich helfe bei der Bearbeitung der Arbeitsblätter.

Auch die LIVE-Sessions werden anschließend als Mitschnitt in die Gruppe gestellt zum Nachschauen, falls Du es mal nicht schaffst und trotzdem die aktuelle Diskussion mitverfolgen magst.
So gehen wir von Woche zu Woche durch die Themen dieser Schulung.

Die Arbeitsblätter ergänzen die Videos und zeigen den thematischen Ablauf:

WOCHE 1

- Organisatorisches/Ablauf
- Fragenmeditationen
- Anwendungsempfehlungen: Gefahren, Risiken, Nebenwirkungen, Kontraindikationen

WOCHE 2

- Thema finden
- Rahmenbedingungen/Setting
- 3x skalieren & «die Delle finden»
- Coachingfragen ableiten

WOCHE 3

- Hintergrundmusik
- Entspannungsphase

WOCHE 4

- Dein «Heim-Tonstudio»: Technik (Mikro, Popschutz, Lautsprecher, Aufnahmeraum), Software (Schnittprogramme)

WOCHE 5

- Stimmtraining
- Aufnahme

WOCHE 6

- Sprache und Musik mischen: Schnitt, Editing, Mixing, Effekte (Hall/Reverb), Testhören, Mastering

WOCHE 7

- Fragenmeditationen anwenden
- auf Antworten kommen / Antwort-Journal

WOCHE 8

- Für Trainer, Coaches, Therapeuten: Erstelle Fragenmeditationen für Deine Klienten, hilf Deinen Klienten, eigene Fragenmeditationen zu erstellen

---

FAQs – Häufig gestellte Fragen

Was ist eine Fragenmeditation?

Bei einer Fragenmeditation kombinierst Du Entspannungsmusik mit Coachingfragen. Du versuchst nicht, die Fragen während der Fragenmeditation aktiv zu beantworten, sondern Du stellst Deinem Unterbewusstsein in diesem tiefenentspannten Zustand nur Fragen. Die Antworten kommen „von alleine“, einfach weil unser Unterbewusstsein offene Fragen gern beantworten möchte. Die Fragenmeditation lässt Dich also schneller auf Lösungen zu Deinen Themen kommen.

Für wen ist die Fragenmeditation geeignet?

Fragenmeditationen sind für alle geeignet, von jung bis alt! Kinder stellen sich entsprechend kindgerechte Fragen. Erwachsene, die in einem Veränderungsprozess sind oder vor einer wichtigen Entscheidung stehen, können neue Blickwinkel und überraschende Auswege zu ihrer Situation finden. Und im hohen Seniorenalter sind es «die großen Fragen des Lebens», die inspirieren und Erfüllung schenken.

Für wen ist die Fragenmeditation nicht geeignet?

Man muss sich darauf einlassen. Man muss mental in der Lage sein, die Fragen zu verstehen.
Man sollte «stabil» sein, d. h. aktuell nicht in psychotherapeutischer Behandlung sein.
Während einer psychotherapeutischen Behandlung ist die Fragenmeditation zwar möglich, Du solltest sie dann jedoch nicht alleine, sondern nur in Absprache mit Deinem Therapeuten durchführen. Denn Fragen können mit der Fragenmeditation eben auch unangenehme Antworten hervorbringen, die aufwühlen, verunsichern, Dich ins Grübeln bringen. Wer eh gerade in einer depressiven Phase ist, hat möglicherweise nicht ausreichend Ressourcen, um auf die Antworten lösungsorientiert und proaktiv zu reagieren. **Also ganz deutlich:** Eine Fragenmeditation ist eine Methode für gesunde, stabile Menschen, die offen sind für überraschende Lösungen zu ihren Themen.

Welche Gefahren, Risiken und Nebenwirkungen gibt es?

Einschlafschwierigkeiten: Idealerweise hörst Du Dir Deine Fragenmeditation abends zum Einschlafen an. Einige berichten, dass sie über die Fragen weiter grübeln mussten und Probleme hatten, einzuschlafen. **Lösung:** Das ist normal und geht nach wenigen Tagen weg. Falls diese Einschlafschwierigkeiten auch nach 5 Tagen noch auftreten, zieh die Fragenmeditation in den späten Nachmittag oder in die Mittagspause oder ganz früh morgens in eine Morgenroutine, aber nicht direkt zum Einschlafen.

Verunsicherung: Dein Unterbewusstsein wird vielleicht radikale Antworten auf Deine Fragen finden. Antworten, die Dich verunsichern und Zweifel aufkommen lassen. **Lösung:** Lass Dich nicht verunsichern, sondern nimm alle Antworten vorurteilsfrei an («Oh, interessant») und mach stets einen Realitätscheck, bevor Du aus einer überraschenden Antwort konkrete Entscheidungen ableitest. Sprich mit einer vertrauten Person über die Antwort und denke 2, 3 Schritte weiter: Was passiert, wenn Du jetzt tatsächlich Deinen Job kündigst, den Wohnort wechselst, auswanderst …?

Überhastete Entscheidungen: Das Gegenteil der Verunsicherung ist die Euphorisierung! Nach einer Fragenmeditation am Abend wachst Du morgens mit einer (radikalen) Lösung zu Deinem Problem auf und bist hochmotiviert, diese sofort in die Tat umzusetzen. Vorsicht! Gerade bei hohem Leidensdruck kann die unerwartete Lösung einen Handlungsimpuls auslösen, der bei genauerer Betrachtung noch einiges an Vorüberlegungen bräuchte. Beispielsweise die Antwort: «Brich Dein Studium ab, es kostet nur Zeit und bringt Dich nicht weiter». Bitte nicht falsch verstehen: Ich habe nichts gegen große Entscheidungen! Ab und zu sind radikale Entscheidungen genau der Ausweg aus Deiner Situation. Aber so eine Entscheidung sollte nicht «aus einer Laune» heraus unüberlegt getroffen werden. Es gibt in der Realität Fristen, Vorgaben, Bedingungen, die Dein Unterbewusstsein nicht berücksichtigt hat bei seinem Vorschlag. **Lösung:** Erkenne dieses Phänomen der Übermotivation an und mach stets den Realitätstest, ob eine gefundene Antwort praktisch umsetzbar ist. Sprich mit einem Vertrauten über Deinen Plan und denke 2, 3 Schritte weiter, bevor Du die unwiderrufliche Entscheidung tatsächlich triffst.

Realitätsverlust: Diese Art, intuitiv auf Lösungen zu kommen, ist faszinierend und extrem wertvoll. Jedoch sollte das nicht dazu führen, dass Du die Realität komplett ignorierst. Das typische Beispiel sind Fragen zum Aktienhandel («Sollte ich diese Aktie kaufen?»). Wenn Du rein auf Dein Unterbewusstsein hörst und Dir nicht zusätzlich noch die Unternehmenszahlen anschaust, wäre es geradezu blauäugig, naiv und grob fahrlässig, daraus eine Investitionsentscheidung abzuleiten. **Lösung:** Fragenmeditationen sind EntscheidungsHILFEN, die rationale Argumente ergänzen, aber nicht ersetzen sollen.

Abhängigkeit: Wenn Du erstmal die «Macht» Deines Unterbewusstseins erkannt hast, kann es sein, dass Du nur noch auf diese Art Entscheidungen treffen möchtest. Das kann ich verstehen, jedoch ist der gesunde Umgang mit dieser Methode frei von Abhängigkeiten, Verbissenheit und Zwang. Fragenmeditationen sollen Deine Entscheidungsfindung unterstützen, nicht mehr und nicht weniger. **Lösung:** Bleibe locker im Umgang mit dieser Methode. Sieh die Fragenmeditation als spannende Ergänzung zum rationalen Vorgehen. Behalte eine spielerische Lockerheit bei. Falls Du im Verlauf der Anwendung eine verstärkte Abhängigkeit und Zwanghaftigkeit spürst, nimm bitte Kontakt zu einem qualifizierten Therapeuten auf.

Gibt es Kontraindikationen?

Grundsätzlich sind Fragenmeditationen – wie auch andere Meditationsformen (Gehmeditation, Klangmeditation) – eine prima Methode mit vielen positiven Effekten auf das Wohlbefinden und die eigene Psychohygiene («klarer Kopf»). Sie fördern Entspannung, Erholung und Konzentration, reduzieren Stress und stärken das Immunsystem. **Aber:** Diese Methode ist für gesunde, stabile Menschen gedacht, die auch mit den Antworten, die eine Fragenmeditation hervorbringt, verantwortungsvoll und konstruktiv umgehen können. Bei folgenden Indikationen ist eine Anwendung der Fragenmeditation verboten:

Thrombose: Während der Fragenmeditation weiten sich die Blutgefäße. Dadurch können Blutgerinnsel gelöst werden, was im schlimmsten Fall zu einer lebensgefährlichen Embolie führen kann.

Kürzlich erfolgter Herzinfarkt, Schlaganfall: Auch hier können durch die Erweiterung der Blutgefäße eventuell noch vorhandene Gerinnsel freigesetzt werden. Diese Kontraindikation gilt nur für die Akutphase, also in den ersten 7 Tagen nach einem Infarkt oder Schlaganfall. Zu einem späteren Zeitpunkt (sobald der Patient zur Reha zugelassen ist), kann die Fragenmeditation eine prima ergänzende Reha-Maßnahme sein. Herzpatienten sollten vor der Durchführung einer Fragenmeditation die Erlaubnis ihres Arztes einholen.

Psychotische Störungen: Du begibst Dich auf eine Reise in Dein Unterbewusstsein. Bei psychotischen Störungen können Wahnvorstellungen ausgelöst werden, die zum Realitätsverlust führen. Bei psychotischen Störungen ist die Anwendung der Fragenmeditation nicht erlaubt.

Generell gilt:

Wenn Du unsicher bist, Dich nicht stabil fühlst oder Vorerkrankungen hast, hole Dir vor der Durchführung der Fragenmeditation die Erlaubnis Deines Arztes oder Therapeuten.

Für welche Fragestellungen eignet sich eine Fragenmeditation?

Prinzipiell eignen sich alle Fragen, die Du nicht mit Hilfe von Google oder Alexa beantworten kannst, die also keine «Wissensfragen» sind. Es geht bei der Fragenmeditation um:

- Klärung Deiner Situation
- Ideenfindung
- Lösungssuche
- Entscheidungshilfen

Persönliche Themen und Fragestellungen sind beispielsweise:

LIFE, ALLTAG, HOBBY, ALLTAGSSORGEN, STRESS

- Wie bekomme ich meine Aufgaben alle unter einen Hut?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Worauf sollte ich meinen Fokus legen?

FINANZEN, GELD, WOHLSTAND, FINANZIELLE FREIHEIT

- Bin ich vorbereitet auf meinen Erfolg?
- Wie würde sich mein Leben ändern, wenn ich eine Million Euro im Lotto gewinne?
- Wie würde mein Freundeskreis auf meinen neuen Reichtum reagieren?

LOVE, PARTNERSCHAFT, FAMILIE, BEZIEHUNGEN, FREUNDE

- Hätte ich mich selbst gern als Partner?
- Würde ich meinem Partner Organe spenden?
- Wofür bin ich meinem Partner dankbar?

FITNESS, GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN

- Wenn ich in einem Jahr zurückblicke auf heute, womit hätte ich dann am liebsten heute begonnen?
- Was möchte ich in einem Jahr als persönlichen Erfolg feiern?
- Wenn ich Fitnesstrainer wäre, wie würde ich meinen schwierigsten Fall motivieren?

PRÜFUNGEN, AUSBILDUNG, STUDIUM

- Welcher Mensch soll aus mir werden?
- Was ist meine Lebensaufgabe?
- Bei welchen Tätigkeiten komme ich in den Flow?

VERÄNDERUNG

- Wie lange will ich noch warten, bis ich eine Entscheidung zu der anstehenden Frage treffe?
- Was steht meinem Glück im Weg?
- Welche Erlaubnis fehlt mir noch, um die Veränderung anzugehen?

KREATIVITÄT, INSPIRATION, GLÜCK

- Wovon träume ich?
- Was inspiriert mich?
- Was bedeutet für mich Glück?

REISEN, URLAUB, ERHOLUNG, ENTSPANNUNG

- Was entspannt mich?
- Wohin zieht es mich?
- Was möchte ich erleben?

BUSINESS, BERUF, JOB, KARRIERE

- Was ist die Lösung zu meinem Problem?
- Was ist mein Alleinstellungsmerkmal?
- Was würde Steve Jobs jetzt an meiner Stelle tun?

Wie viele Fragen sollte eine Fragenmeditation haben?

Eine Fragenmeditation dauert ca. 10 bis 30 Minuten. Sie beginnt mit einer Entspannungsphase. Anschließend werden 10 bis 30 verschiedene Fragen gestellt. Wenn Du nur eine einzige Frage hast, formuliere die gleiche Frage auf verschiedene Arten, damit Du nicht 10x hintereinander exakt die gleiche Frage hörst.
Beispiel: «Sollte ich den Job wechseln?»
Wird zu: «Was möchte ich wirklich?», «Bin ich glücklich mit dem, was ich tue?», «Welcher Mensch soll aus mir werden?», «Welche Vorteile hätte ein Jobwechsel für mich?», «Welche Nachteile hätte ein Jobwechsel für mich?», «Wenn ich in einem Jahr zurückblicke auf heute, wie würde ich dann diese Situation beurteilen?», «Wenn mein weises, 80-jähriges Ich mir einen Rat geben könnte, was würde ich mir raten?», «Was genau hält mich von einer endgültigen Entscheidung ab?» usw.

Wie sollten die Fragen formuliert sein?

Deine Fragen sollten aus der Ich-Perspektive formuliert sein: „Woran werde ich merken, dass die Veränderung abgeschlossen ist?“. Das ist gehirngerechter und kann besser vom Unterbewusstsein verarbeitet werden als Formulierungen in der Du-Form. Hinweis: Wenn Du Coach bist und eine Fragenmeditation für einen Klienten erstellst, ist auch die Du-Form möglich, denn in dem Fall bist Du ja tatsächlich eine andere Person. Sobald die Arbeitsbeziehung zu Deinem Klienten etabliert ist, kannst Du auch in die Ich-Form wechseln. Zu Beginn der Zusammenarbeit empfehle ich zunächst die Du-Form statt der Ich-Form («Woran wirst Du merken, dass die Veränderung abgeschlossen ist?»).
Vermeiden würde ich das förmliche «Sie». Das wäre zu distanziert. Wenn Du im Business-Kontext eher das «Sie» gewöhnt bist, würde ich einen Rahmen etablieren, in dem kurzzeitig das «Du» erlaubt ist: «Für die folgenden 15 Minuten unserer Fragenmeditation werde ich auf das vertraute Du wechseln. Das verstärkt die Wirkung der Fragen. Am Ende der Sitzung kommen wir wieder zurück in die Gegenwart und bleiben bei unserem respektvollen ‹Sie›. Einverstanden?»

Wenn ich mir die Fragenmeditation abends anhöre, muss ich dann nicht über die offenen Fragen grübeln? Wie kann ich dann einschlafen?

Ja, Einschlafschwierigkeiten sind eine Gefahr dieser Methode. Durch die Entspannungsmusik wird der Effekt gelindert. Falls bei Dir Einschlafschwierigkeiten auftreten, weil Du über die Fragen weiter nachdenken musst, sei versichert, dass das ganz normal ist. Es zeigt nur, dass Deine Fragen sehr gut gewählt sind. Die Lösung ist: Konzentriere Dich auf die Entspannung und auf die Musik, vertrau Deinem Unterbewusstsein, schieb Deine Grübelgedanken bewusst auf morgen («Morgen ist auch noch ein Tag»). Falls der Effekt nicht weggeht, zieh die Fragenmeditation in den Nachmittag, anstatt sie direkt vor dem Schlafengehen anzuwenden. Oder mache sie morgens in der Früh im Rahmen einer Morgenroutine. Wenn Du die Fragenmeditation morgens machst, ist am Ende die «Rücknahme» wichtig, also das bewusste abschließen der Entspannung und die Rückkehr in die Gegenwart. Damit sollte auch das Grübeln über die Fragen beendet werden, zum Beispiel durch das «bewusste Aufschieben» (schiebe Deine Grübelgedanken bewusst auf heute Abend oder auf morgen) oder die Lenkung Deiner Aufmerksamkeit auf andere, aktuelle Aufgaben, die nichts mit Deinen Fragen zu tun haben.

Hilft eine Fragenmeditation, die ich für mich erstellt habe, auch anderen Menschen? Oder ist sie nicht übertragbar?

Eine Fragenmediation kann auch für andere hilfreich sein. Das kommt darauf an, wie allgemein die Fragen formuliert sind. Ich empfehle, dass jeder seine eigenen Fragen formuliert. Auch die Entspannungsmusik, die bei Fragenmeditationen stets im Hintergrund gespielt wird, ist ja vom persönlichen Geschmack abhängig. Tatsächlich ist der Prozess der Erstellung einer Fragenmeditation bereits Teil des Lösungsprozesses. Wenn jemand direkt eine fertig erstellte Fragenmeditation abspielt, «überspringt» er die wichtige erste Phase: den Erstellungsprozess.
Es wäre natürlich nicht «verboten», Deine eigenen Fragenmeditationen weiterzugeben, sie zum Beispiel in Deinen Kursen abzuspielen, falls Du Meditations-, Yoga- oder Entspannungskurse leitest. Nur wird die Wirkung einer individuell erstellten Fragenmeditation immer höher sein.
Bevor jemand den Aufwand einer individuell erstellten Fragenmeditation betreibt, kann er gerne vorab mit einer bereits erstellten Fragenmeditation testen, ob ihm die Methode überhaupt zusagt. Denn man muss sich auf diese spezielle Methode einlassen, damit sie wirkt. Das kann man prima mit allgemeinen Fragenmeditationen überprüfen. Auf **www.Fragenmeditation.de** findest Du einige allgemeine Fragenmeditationen zu den Themen Business, Life, Love, Fitness, Change und Berufswahl.
Deine individuell erstellte Fragenmeditation ist die Vertiefung der allgemeinen Fragenmeditationen, sozusagen die Meisterstufe, die entsprechend wertgeschätzt und Dir ganz persönlich vorbehalten sein sollte.

COACHINGFRAGEN in Kombination mit Entspannungsmusik

Das sind Fragenmeditationen

Michael Draksal

FRAGENMEDITATION – CHANGE
Veränderungen erfolgreich meistern mit Hilfe von Fragen

MP3-Hörbuch
ISBN 978-3-86243-281-3
Draksal Fachverlag • 8,99 €

Michael Draksal

FRAGENMEDITATION – BUSINESS
Das nächste Level für Deinen **Erfolg**

MP3-Hörbuch
ISBN 978-3-86243-283-7
Draksal Fachverlag • 8,99 €

Michael Draksal

FRAGENMEDITATION – FITNESS
Das nächste Level für Deine Gesundheit

MP3-Hörbuch
ISBN 978-3-86243-284-4
Draksal Fachverlag • 8,99 €

Michael Draksal

FRAGENMEDITATION – LIFE
Wer bin ich? Was will ich wirklich?
Klarheit gewinnen mit den richtigen Fragen.

MP3-Hörbuch
ISBN 978-3-86243-280-6
Draksal Fachverlag • 8,99 €

Michael Draksal

FRAGENMEDITATION – LOVE
Das nächste Level für Deine Beziehung

MP3-Hörbuch
ISBN 978-3-86243-285-1
Draksal Fachverlag • 8,99 €

Michael Draksal

FRAGENMEDITATION – BERUFSWAHL
Erkenne Deine **Stärken** mit Hilfe von Fragen

MP3-Hörbuch
ISBN 978-3-86243-282-0
Draksal Fachverlag • 8,99 €