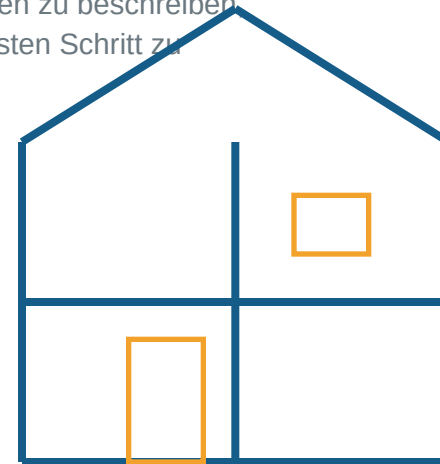


30 Fragen für dein Seelenhaus

Offene Reflexionsfragen für Coaching und Seminar

Das Haus ist eine Metapher - kein Diagnosetest. Die Fragen helfen, Wahrnehmungen zu beschreiben, persönliche Bedeutungen zu erkunden und mögliche Veränderungen in einen nächsten Schritt zu übersetzen.



Drei Regeln für die Leitung

- Nicht deuten - fragen.
- Nichts muss gesehen, betreten oder erzählt werden.
- Vorstellen, zeichnen oder beschreiben sind gleichwertige Zugänge.

Fragen. die offen bleiben

WAHRNEHMEN

Erst beschreiben, noch nicht deuten.

- 1 Was fällt dir als Erstes an deinem Haus auf?
- 2 Wie nah oder fern fühlt sich das Haus an?
- 3 Welche Räume, Übergänge oder Bereiche ziehen deine Aufmerksamkeit an?
- 4 Wo wirkt es weit, eng, hell, dunkel, belebt oder leer?
- 5 Was überrascht dich an dem, was entstanden ist?

RÄUME & BEDEUTUNG

Bedeutung entsteht bei der Person - nicht im Symbollexikon.

- 6 Welcher Raum fühlt sich im Moment besonders wichtig an?
- 7 Was bedeutet dieser Raum für dich - falls er überhaupt etwas bedeutet?
- 8 Gibt es einen Bereich, in dem du dich gern aufhältst?
- 9 Gibt es einen Bereich, den du lieber auf Abstand hältst?
- 10 An welchen Lebensbereich erinnert dich dieses Bild möglicherweise?

Fragen. die offen bleiben

GRENZEN & ZUGÄNGE

Türen, Fenster und Grenzen als offene Reflexionsimpulse.

- 11 Was ist in deinem Haus leicht zugänglich - und was eher nicht?
- 12 Wo braucht es vielleicht mehr Schutz oder eine klarere Grenze?
- 13 Welche Tür möchtest du offenlassen, welche lieber schließen?
- 14 Wo würdest du gern mehr Luft, Licht oder Verbindung schaffen?
- 15 Welche Grenze fühlt sich gerade hilfreich an?

RESSOURCEN & STÄRKEN

Nicht nur Probleme suchen - auch Tragendes sichtbar machen.

- 16 Welcher Ort in deinem Haus gibt dir Ruhe, Kraft oder Sicherheit?
- 17 Was ist bereits gut eingerichtet und darf genau so bleiben?
- 18 Welche Ressource ist in deinem Haus schon vorhanden?
- 19 Wer oder was könnte dich in diesem Haus unterstützen?
- 20 Welcher Bereich zeigt dir etwas, das du häufiger nutzen möchtest?

Fragen. die offen bleiben

VERÄNDERUNG

Veränderung als gedankliches Probehandeln.

- 21 Was würdest du gern verändern, ergänzen oder entfernen?
- 22 Wenn du nur eine Kleinigkeit verändern dürftest: Welche wäre das?
- 23 Was müsste passieren, damit ein schwieriger Bereich stimmiger wird?
- 24 Welche Veränderung würde sofort Erleichterung oder mehr Klarheit bringen?
- 25 Was möchtest du bewusst unverändert lassen?

TRANSFER

Vom Bild zurück in den Alltag.

- 26 Was nimmst du aus deinem Haus mit?
- 27 Welche Erkenntnis ist für dich gerade am wichtigsten?
- 28 Was könnte dieses Bild mit deinem aktuellen Thema zu tun haben?
- 29 Welcher kleine reale Schritt passt zu dem, was du im Haus verändert hast?
- 30 Woran würdest du in den nächsten Tagen merken, dass sich etwas bewegt?

So nutzt du die Fragen

Nicht alle 30 stellen. Wähle wenige Fragen passend zum Ziel.

Im Seminar

2-4 Fragen reichen meist. Lass die Teilnehmenden vorstellen, zeichnen oder schreiben. Persönliche Inhalte müssen nicht geteilt werden. Für skeptische Gruppen kannst du statt „Seelenhaus“ einfach „Hausmetapher“ oder „Reflexionshaus“ sagen.

Im Coaching

Du kannst stärker vertiefen: Wahrnehmen, persönliche Bedeutung erkunden, eine mögliche Veränderung ausprobieren und anschließend einen realen nächsten Schritt formulieren. Bleib innerhalb deiner fachlichen Rolle.

Wenn es unangenehm wird

Die Person muss nicht weitergehen. Eine einfache Exit-Formulierung lautet: „Du kannst die Vorstellung jetzt beenden, die Augen öffnen, dich im Raum orientieren und bewusst wahrnehmen, wo du gerade bist.“ Bei deutlich belastenden oder klinischen Themen nicht weiter vertiefen.

Merksatz: Das Haus liefert keine Diagnose. Es liefert Gesprächsmaterial.