

Das MutmacherPrinzip: Seine Elemente und deren Kernfragen

Jedem Element des MutmacherPrinzips lassen sich Fragen zuordnen. Hier finden Sie die jeweils wichtigste Frage zu den einzelnen Bestandteilen. Auf diese Weise lässt sich das MutmacherPrinzip in den Alltag integrieren. Regelmäßig eingesetzt, werden sie damit zur Gewohnheit.

Element	Frage
Vertrauen	Wie groß ist mein Vertrauen, dass ich mein Vorhaben erreiche?
Auswahl	Was wähle ich? Worauf richte ich mich aus?
Entschiedenheit	Wie entschieden bin ich? Was fehlt noch, um zu 100% zu gelangen?
Ausrichtung (Intention)	Welches Ergebnis möchte ich auf welchem Weg erreichen?
Neutralität	Bin ich im Hinblick auf mein Vorhaben emotional neutral? Falls nein: Loslassen!
Innerer Ratgeber	Welche Impulse erhalte ich? Ausgangsfrage: Was steht als Nächstes an?
Handeln	Was ist mein nächster verbindlicher Schritt?
Aufmerksamkeit	Was zeigt sich im Außen? Welche Hinweise und Signale erhalte ich?