

Triade der Entstehung

Zu Kapitel 7

Drei Fragen, drei verschiedene Tiefen: das Warum, das Wozu, das Woher. Sie beantworten hier jede für sich, mit eigenen Worten und in ganzen Sätzen. Das Warum haben die meisten Menschen in zehn Minuten stehen, das Wozu braucht Wochen, das Woher tut weh. Arbeiten Sie in dieser Reihenfolge und schreiben Sie keine Zeile ab, die Sie nicht selbst gedacht haben.

Was hier fast allen passiert: dreimal dieselbe Antwort. „Ich hatte Stress“, „weil ich Stress hatte“, „weil bei mir immer Stress war“ – das sind nicht drei Ebenen, das ist ein Satz in drei Anläufen. Prüfen Sie deshalb: Das Warum nennt eine Situation. Das Wozu nennt einen Nutzen. Das Woher nennt einen Ort, eine Zeit oder einen Menschen, bei dem Sie das gelernt haben. Steht in Ihrer dritten Zeile wieder nur der Vorfall, fehlt das Woher noch. Lassen Sie die Zeile ein paar Tage offen und kommen Sie zurück.

Und jetzt Sie: In ganzen Sätzen, in dieser Reihenfolge, und keine Zeile, die Sie nicht selbst gedacht haben. Lassen Sie ruhig Platz stehen und kommen Sie in einer Woche zurück.

Warum – die Vorgeschichte

Der konkrete Auslöser: Wann war das, was ging voraus, was hat den Ausschlag gegeben? Eine Situation, kein Zustand.

Wozu – die Funktion

Der Nutzen: Was hat der Alkohol Ihnen abgenommen, was Sie sich anders nicht geben konnten? Ein Nutzen, keine Bewertung.

Woher – die Herkunft

Der Lernweg: Wo haben Sie das gelernt, und wie lange geht dieses Muster schon? Ein Ort, eine Zeit oder ein Mensch.

Drei Fragen an Ihre Antworten:

- Welche der drei Zeilen ist Ihnen am schwersten gefallen, und was sagt Ihnen das über die Stelle, an der Sie ansetzen müssen?
- Wenn Ihr Woher stimmt: An welcher anderen Stelle Ihres Lebens taucht dasselbe Muster noch auf?
- Was müsste heute passieren, damit dieselbe Kette noch einmal bis zum Ende läuft?

Merken Sie sich

Das Warum erklärt einen Abend. Das Wozu erklärt eine Gewohnheit. Erst das Woher erklärt einen Menschen. Wer nur das Warum beantworten kann, hat seinen Vorfall erzählt – nicht verstanden.