



Heilsame Fragen

Franz Sedlak

Vier Fragen für mehr Engagement (Nach Rabbi Hillel u.a.)

- Was (soll ich tun), wenn nicht das?
- Wer (soll es tun), wenn nicht ich?
- Wann (soll es getan werden), wenn nicht jetzt?
- Wie (soll es getan werden), wenn nicht so?

Vier Fragen zur Entlastung und Burnout-Prophylaxe

- Warum überhaupt: Muss etwas getan werden und kann es nicht unterbleiben?
- Warum ich: Muss ich es tun und kann es nicht ein anderer tun?
- Warum jetzt: Kann es nicht auch später getan werden?
- Warum so: Kann es nicht auch anders getan werden?

Fünf Fragen vor dem Abschluss des Tages

- Fühle ich mich wohl?
- Wenn ja – dann danke an mich und alle, die dazu beigetragen haben.
- Wenn nein – handelt es sich um eine wichtige Sache?
- Wenn nein – dann loslassen!
- Wenn ja – kann ich etwas verändern?
- Wenn ja – was ist der erste Schritt?
- Wenn nein – wie kann ich damit umgehen?