

Widieg Technik



WIDEG ist die Abkürzung für die Frage:
Wofür ist das eine Gelegenheit?

Es ist eine einfache beinahe banal wirkende Intervention und gleichzeitig so effektiv, wenn man sie ernst nimmt. Sie lädt zum Perspektivenwechsel vom Problem zu Lösung und Chancen.

Bring Ruhe in deinen Verstand.
Nutze dazu z.B. eine Atem- oder Wahrnehmungstechnik.

Bring deine Problemstellung auf den Punkt und formuliere sie in einem kurzen Satz.

Stelle dir die WIDEG-Frage:
Wofür ist das (Problem) eine Gelegenheit?

Erlaube dir sämtliche Antworten wert- und urteilsfrei. Sammle und notiere sie.

Dann lass die Antworten auf Herz und Hirn wirken und wähle die für dich beste Antwort heraus und setz sie um.

Hör nach der ersten Antworten-Welle nicht auf, sondern warte ab, was noch auftaucht.

1

2

3

4

5

Tipps