



Tool 1: Die dritte Spalte – Was könnte sonst noch passieren?

Wenn wir uns Sorgen machen oder unter Druck stehen, beginnt unser Kopf oft, die Lücken selbst zu füllen. Etwas ist passiert; wir wissen noch nicht, wie es ausgehen wird – und schon bald können sich Befürchtungen wie Tatsachen anfühlen.

Genau das ist Hope passiert. Das Gebäude sollte verkauft werden. Das war eine Tatsache. Von dort sprang ihr Kopf jedoch sofort weiter: Sie würde es sich nicht leisten können. Jemand würde sie überbieten. Sie würde Higher Grounds verlieren – und irgendwann sogar ihr Zuhause. Mario half ihr, diesen Gedankenlauf zu verlangsamen, indem er drei sehr unterschiedliche Dinge voneinander trennte:

WAS WEISS ICH?

1. Was ist tatsächlich passiert?
2. Welche Informationen habe ich?
3. Was weiß ich im Moment mit Sicherheit?

WOVOR HABE ICH ANGST?

1. Wovor habe ich Angst – was könnte passieren?
2. Welchen Ausgang stelle ich mir bereits vor?
3. Was behandle ich als sicher, obwohl ich es noch gar nicht weiß?

WAS KÖNNTE SONST NOCH PASSIEREN?

1. Welche anderen Ausgänge sind möglich?
2. Was könnte ich noch nicht wissen?
3. Wer könnte etwas wissen, das ich nicht weiß?
4. Welche anderen Möglichkeiten könnte es geben? Was könnte sich verändern?
5. Welche Möglichkeit habe ich noch nicht bedacht?





Diese Übung soll deinen Blick weiten, wenn die Zukunft unsicher ist. Indem du mehrere mögliche Entwicklungen nebeneinanderstellst, schaffst du Abstand zwischen dem, was du befürchtest, und dem, was du tatsächlich weißt. So kannst du Möglichkeiten erkennen, die du bisher vielleicht übersehen hast, fehlende Informationen identifizieren und einen konstruktiven nächsten Schritt wählen.

Wie arbeitest du mit den drei Spalten? Beantworte die Fragen in jeder Spalte und sieh dir anschließend an, was du aufgeschrieben hast. Ziel ist es, aus bloßen Möglichkeiten mehr Klarheit zu gewinnen – und dort, wo es sinnvoll ist, ins Handeln zu kommen.

Frag dich:

1. Was könnte ich herausfinden?
Gibt es Informationen, die aus einer Annahme eine Tatsache machen könnten?
2. Was könnte ich genauer prüfen?
Gibt es in der dritten Spalte eine Möglichkeit, der es sich lohnt, nachzugehen?

WAS IST MEIN NÄCHSTER SCHRITT?

Wähle eine kleine, sinnvolle Handlung. Ruf jemanden an. Stell eine Frage. Sammle Informationen. Prüfe eine Alternative. Führe ein Gespräch.

Mein nächster Schritt ist:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kehre zu deinen drei Spalten zurück, wenn du mehr erfährst.

Etwas, vor dem du Angst hattest, kann sich als unbegründet erweisen.

Etwas, das zunächst unter „Was könnte sonst noch passieren?“ stand, kann zu einer echten Option werden. Neue Informationen können in die Spalte „Was ich weiß“ wandern.

Ziel ist nicht, schon zu wissen, wie die Geschichte endet.

Ziel ist es, das Ende nicht zu schreiben, bevor du alle Fakten kennst.

