



Sokratischer Dialog

Die Sokratische Befragung ist eine dieser Techniken, die du extrem einfach in deinen Alltag integrieren und alleine anwenden kannst. Du kannst sie aber auch zusammen mit Freund:innen oder in einer Gruppe nutzen, um euch gegenseitig zu befragen.

Mit Freund:innen zu reden ist übrigens auch ein schönes Beispiel, um die Banalität negativer Denkmuster besser zu erkennen. Sicherlich kennst du auch Freund:innen, die immer schlecht über sich selbst und ihre Fähigkeiten denken und sich dadurch nie wagen, aus ihrer Komfortzone herauszukommen. Sie sagen zum Beispiel Dinge wie: „Dazu bin ich nicht schlau genug.“ Du hingegen siehst keinen Grund, warum sie denken, dass sie nicht schlau sind, und willst sie in diesen Momenten vom Gegenteil überzeugen.

Besonders wenn wir emotional sind, hören wir meist auf, rational und logisch zu denken. Wir geraten in eine Art Panik. Dadurch fällt unser Gehirn zurück in primitivere Muster.

Sokrates war ein griechischer Philosoph, einer der größten Denker unserer Geschichte. Er war dafür berühmt, unlogisches Denken anderer zu beweisen.

Nachdem eine Person mit einer Meinung zu ihm kam, befragte er diese Person so lange, bis sie selbst ihre eigene Meinung widerlegte.

Die Philosophie hinter dem Sokratischen Gespräch wird so erklärt, dass die disziplinierte Fragestellung einer Person helfen kann, die Wahrheit über sich selbst herauszufinden, ihr Denken zu erweitern und irrationale Annahmen aufzudecken.

Diese speziellen Fragen zu dieser Technik musst du dir zum Glück nicht selber ausdenken. Sie wurden gesammelt und aufgeschrieben, damit jeder sie auch alleine anwenden kann, ohne dass wir Sokrates jetzt noch in Person brauchen ;) .

Anhand dieser Fragen wirst du ein besseres Verständnis für dich selbst entwickeln und vor allem verstehen, WARUM du denkst, was du denkst und ob diese Gedanken irrational sind oder nicht.

Die Befragung anzuwenden ist nicht schwer. Nimm dir einfach einen Zettel und einen Stift und beantworte die Fragen schriftlich auf einem Blatt Papier oder in deinem Notizbuch bzw. Journal.

Fragen zur direkten Selbsthilfe:

1. Welchen Gedanken würdest du gerne hinterfragen?
2. Hast du Beweise dafür, dass dieser Gedanke wahr ist?
3. Welche Beweise hättest du dafür, dass dieser Gedanke NICHT wahr ist?
4. Basieren diese Beweise auf Fakten oder Gefühlen?
5. Sind deine Gedanken im schwarz-weiß oder alles-oder nichts Schema? Ist die Situation vielleicht etwas komplexer, als du annimmst?
6. Könnte es sein, dass du die Beweise vielleicht missinterpretierst oder unbestätigte Annahmen machst?
7. Würden andere Personen diese Situation anders bewerten? Wenn ja, was würden sie sagen?
8. Betrachtetest du ALLE relevanten Beweise, oder nur diejenigen, die bestätigen, was du bereits glaubst?
9. Könnte es sein, dass du übertreibst oder in diesem Schema denkst, weil du es so gewohnt bist?
10. Wo kommen diese Gedanken her? Wer könnte es dir so vermittelt haben? Sind diese Personen eine wertvolle Quelle für Fakten?

Diese Fragen kannst du natürlich gerne mit eigenen Ideen weiterführen. Manchmal kommen durch diese Technik ganz andere Fragen auf, die wichtig und sehr interessant bzw. relevant für deine weitere Entwicklung sein können.

Platz für Notizen und Antworten: