

# DIE 5-WHY METHODE

*The Hellwigs*  
DEIN LIEBESRAUSCH



## ERSTER SCHRITT

# HALLO!

HERZLICH GLÜCKWUNSCH ZU EURER 5-WHY METHODE.

GERADE IM HEKTISCHEN ALLTAG UND DEN ZAHLREICHEN VERPFLICHTUNGEN, DIE WIR HABEN, KANN ES LEICHT PASSIEREN, DASS WIR UNS IN UNSERER BEZIEHUNG VERLIEREN.

DIESES ARBEITSBLATT BIETET EINEN OPTIMALEN EINSTIEG, UM DIE URSACHEN DES EIGENEN DENKENS ZU ENTSCHLÜSSELN UND DIE PERSÖNLICHEN GLAUBENSsätze AUFZUZEIGEN.

INDEM WIR DIE WURZELN UNSERER DENKMUSTER UND GLAUBENSsätze ERKENNEN, ERLANGEN WIR EINEN TIEFEN EINBLICK IN UNSERE EIGENE DENKWELT. DIESER BEWUSSTE BLICK AUF DIE INNEREN ÜBERZEUGUNGEN ERMÖGLICHT ES, DIE EIGENE BEZIEHUNGSDYNAMIK BESSER ZU VERSTEHEN UND GEZIELT POSITIVE VERÄNDERUNGEN ANZUSTREBEN.

LIEBE GRÜSSE  
TANJA & VANESSA



## 3 STEP

# PROCESS

### STEP ONE

STARTET MIT EINER KONKRETEN BEOBACHTUNG, EINER REAKTION VON EUCH ODER EUREM PARTNER. JE KONKRETER DESTO BESSER.

### STEP TWO

JETZT KÖNNT IHR IN DEN DIALOG GEHEN UND EUCH GEGENSEITIG MEHRMALS MIT „WARUM?“ HINTERFRAGEN. WIEDERHOLT DIESEN PROZESS INSGESAM FÜNFMAL. AUF DIESE WEISE KÖNNT IHR TIEFER IN DIE URSACHEN EINTAUCHEN UND EIN BESSERES VERSTÄNDNIS FÜR DIE ZUSAMMENHÄNGE GEWINNEN.

### STEP THREE

DIESE ÜBUNG WIRD EFFEKTIVER, WENN SIE NICHT ALLEINE DURCHGEFÜHRT WIRD. OFT NEIGEN WIR DAZU, UNS SELBST ETWAS VORZUMACHEN ODER UNSER EGO LENKT DIE ANTWORTEN. EIN ERFAHRENER COACH KANN HELFEN, DIE TIEFSTEN SCHICHTEN Eurer GEDANKEN UND ÜBERZEUGUNGEN ZU ERREICHEN, OHNE VON SOLCHEN HINDERNISSEN BEEINTRÄCHTIGT ZU WERDEN. ZUDEM HABT IHR JEMANDEN AN Eurer SEITE, DER EUCH VORURTEILSFREI BEGEGNET.

# URSACHENANALYSE

## 5 WHY`S

WAS BESCHREIBT EUER PROBLEM AM BESTEN?

NEHMT EUCH ETWAS ZEIT, UM SICHERZUSTELLEN, DASS IHR DAS PROBLEM WIRKLICH GUT DEFINIERT HABT. JE DETAILLIERTER EURE DEFINITION DES PROBLEMS IST, DESTO EINFACHER WIRD ES FÜR EUCH SEIN, ES ZU LÖSEN.

PROBLEM:

WARUM?

WARUM?

WARUM?

WARUM?

WARUM?

*ACTION*

# URSACHE

WIE KÖNNTE EIN MÖGLICHE LÖSUNG FÜR EUCH AUSSEHEN?  
BESPRECHT EUCH ZUSAMMEN UND HALTET EUER ERGEBNISS HIER  
FEST

