

**Claudia Filker** ist Pfarrerin und Kommunikations-trainerin für Paare. Sie lebt in Berlin.

**Hanna Schott** ist Autorin vieler erfolgreicher Bücher für Kinder und Erwachsene und leitet die Redaktion der Zeitschrift P&S Magazin für Psychotherapie und Seelsorge. Sie lebt in Haan/Rheinland.

Beide sind die Erfinderinnen und Autorinnen der Talk-Boxen, die schon zehntausende Menschen ins Gespräch gebracht haben. ([www.talk-box.de](http://www.talk-box.de))

**Almut Schweitzer-Herbold** ist selbstständige Designerin und hat die Boxen gestaltet. Sie lebt in Wuppertal.

## Blickwechsel wagen

### Think-Box – Zeit, die richtigen Fragen zu stellen

„Alles eine Sache der Perspektive!“ Klar, das wissen wir. Jeder hat nun mal seinen eigenen Blick auf die Dinge. Da lässt sich nicht groß was ändern.

Oder doch? Wie wäre es, wenn wir die Perspektive ändern könnten? Mal probier' mal mit einer anderen „Brille“ auf unseren Alltag schauen? Unser Blick bestimmt unser Lebensgefühl. Was würden wir sehen, wenn wir nicht so auf unsere „Schuhspitzen“ fixiert wären, sondern den Blick heben könnten?

**Think-Boxen** sind keine Ratgeber oder eine Art Lebenshilfe-Kartensammlung für Lesemuffel. Du musst noch nicht mal den Text jeder einzelnen Karte lesen. Nimm einfach eine heraus – zufällig oder weil ein Wort oder ein

Gedanke dich anspricht – und steck sie in die Jackentasche. Wenn du auf dem Weg zur Arbeit in der S-Bahn sitzt, kannst du sie herausziehen und bis zur übernächsten Haltestelle drüber nachdenken. Am Abend fällt dir der Impuls wieder in die Hand, und du fragst vielleicht jemanden aus deiner Familie oder deiner WG, was er dazu denkt. Oder du notierst dir ein paar Stichwörter, weil du den Gedanken später gern mal weiterverfolgen möchtest. Die **Think-Box** ist auch keine To-do-Liste; du musst sie nicht möglichst systematisch durcharbeiten.

Auch in anderer Hinsicht ist eine **Think-Box** kein Ratgeber oder Lebenshilfebuch: Wir geben keine Antworten auf die meistgestellten Fragen zu einem Thema, wir liefern dazu auch nicht 1000 Tipps und Tricks, angereichert mit unseren eigenen Erfahrungen. Wir wollen dir „nur“ dabei helfen, die richtigen Fragen zu stellen, und dir einige Impulse geben. Wir glauben nämlich, dass nichts so wichtig

ist wie die richtigen Fragen. Dafür brauchen wir nämlich Mut. Welche Person nervt mich unglaublich? Wo treibt mich mein schlechtes Gewissen? Was darf ich beenden, auch wenn die Sache nicht „rund“ ist?

### **Think-Box – allein, zu zweit oder in der Gruppe**

**Think-Boxen** inspirieren die Selbstreflexion. Aber die muss keine einsame Sache bleiben. Trau dich bei nächster Gelegenheit doch einfach mal, eine Karte oder auch mehrere Karten, die dein eigenes Nachdenken angeregt haben, auf den Tisch zu legen. Wenn Freunde zum Essen kommen, bei einer gemeinsamen Wanderung, im Gesprächskreis der Kirchengemeinde oder zum Auftakt einer Sitzung des Elternbeirats. Andere Menschen schlagen sich ja mit ganz ähnlichen Problemen herum – auch wenn es von außen nicht immer so aussieht. In anderen Köpfen wohnen aber Ideen, auf die ich selbst nie gekommen wäre.