

MIRJAM BERLE

# KLARHEIT



Impulse für mehr Stabilität  
und Selbstvertrauen mit der  
**C.O.L.D.-Water-Methode**

**BEGLEITMATERIALIEN**

## C.O.L.D.-WATER<sup>®</sup>-METHODE

### KLARHEIT & ORIENTIERUNG



#### **CONSEQUENCE**

Innehalten und Verstehen

Was ist hier und mit mir genau los?



#### **OUTCOME**

Orientierung und Zielfindung

Was will ich erreichen und weshalb?



#### **LEVERAGE**

Ressourcen aktivieren

Was steht mir momentan alles zur Verfügung?



#### **DOING**

Ins Tun kommen

Was tue ich jetzt konkret?



## C.O.L.D.-WATER®-METHODE

### KLARHEIT & ORIENTIERUNG



#### **CONSEQUENCE**

Innehalten und Verstehen

Was ist hier und mit mir genau los?



Was kann schlimmstenfalls passieren?  
Was davon ist real – und was ist meine Befürchtung?  
Was passiert, wenn ich nichts verändere?



#### **OUTCOME**

Orientierung und Zielfindung

Was will ich erreichen und weshalb?



Was kann ich unmittelbar selbst beeinflussen?  
Woran würde ich merken, dass es gelungen ist?  
Was soll sich dadurch konkret verändern?



#### **LEVERAGE**

Ressourcen aktivieren

Was steht mir momentan alles zur Verfügung?



Welche meiner Fähigkeiten könnten hilfreich sein?  
Was war in einer ähnlichen Situation bereits nützlich?  
Wer oder was kann mich jetzt unterstützen?



#### **DOING**

Ins Tun kommen

Was tue ich jetzt konkret?



Wie kann ich die Situation sofort verbessern?  
Was kann ich sofort umsetzen?  
Was ist mein kleinster erster machbarer Schritt?

## FRAGENMODUL: SCHLÜSSELFRAGEN

Diese Fragen bilden das Fundament der C.O.L.D.-Water-Methode. Sie helfen dir, eine Situation strukturiert zu durchdringen, bevor du reagierst oder entscheidest. Im Fokus stehen Realitätssinn, Zielklarheit, verfügbare Hebel und konkrete Handlungsschritte. Sie schaffen Orientierung wenn es unübersichtlich wird.

### Consequence – Realität erfassen

*Klarheit entsteht, wenn du die Situation nüchtern und vollständig betrachtest.*

- Was genau ist die Situation?
- Was macht dir daran konkret Angst oder Sorge?
- Was ist das Schlimmste, das realistisch passieren kann?
- Wie wahrscheinlich ist dieses Szenario tatsächlich?
- Was wäre die tatsächliche Konsequenz – im Vergleich zu deiner Befürchtung?
- Welche Faktoren haben zu dieser Situation geführt?
- Was liegt außerhalb deiner Kontrolle?
- Welche unbequeme Frage solltest du dir stellen?

### Outcome – Zielrichtung klären

*Orientierung entsteht, wenn du bewusst definierst, wohin du willst.*

- Welches Ergebnis ist für dich in dieser Situation wirklich erstrebenswert?
- Was wäre ein realistischer, aber ambitionierter Zielzustand?
- Woran würdest du erkennen, dass du die Situation erfolgreich gemeistert hast?
- Was kannst du selbst unmittelbar beeinflussen – statt nur abzuwarten?
- Warum genau willst du dieses Ziel erreichen?
- Was würde sich für dich verändern, wenn du es erreichst?
- Was würde dir fehlen, wenn du es nicht erreichst?

### Leverage – Handlungsmöglichkeiten erkennen

*Handlungsfähigkeit entsteht, wenn du deine Ressourcen bewusst wahrnimmst.*

- Welche Kernkompetenzen zeichnen dich aus?
- Wofür wirst du von anderen geschätzt?
- In welchen Situationen warst du in der Vergangenheit besonders erfolgreich?
- Was hat dir damals konkret geholfen?
- Wer oder was könnte dich jetzt konkret unterstützen?
- Welche Netzwerke, Erfahrungen oder Ressourcen stehen dir zur Verfügung?

### Doing – Ins Tun kommen

*Fortschritt beginnt mit einem klaren, machbaren Schritt.*

- Was ist der erste, realistische Schritt?
- Was kannst du heute oder morgen konkret tun?
- Welcher kleine Schritt bringt dich spürbar voran?
- Was kannst du sofort tun, um die Situation minimal zu verbessern?
- Welche Entscheidung triffst du jetzt bewusst?

## FRAGENMODUL: PERSPEKTIVWECHSEL

Die Fragen in diesem Modul helfen dir, Abstand zur Situation zu gewinnen und deine Denkmuster zu überprüfen. Sie verbinden Selbstrespekt mit intellektueller Redlichkeit. Im Fokus stehen Annahmen, blinde Flecken, innere Geschichten und die Bereitschaft, die eigene Sichtweise weiterzuentwickeln.

### Consequence – Annahmen überprüfen

*Präzises Denken verhindert unnötige Dramatisierung.*

- Welche Annahme behandelst du gerade als Tatsache?
- Wo könntest du dich irren?
- Welche Informationen ignorierst du möglicherweise?
- Wenn du die Gegenposition vertreten müsstest – wie würdest du argumentieren?
- Wer sieht diese Situation vermutlich anders als du – und warum?
- Beschreib die Situation nüchtern – ohne Bewertung. Was bleibt übrig?
- Was ist hier tatsächlich dein Thema – und was gehört anderen?

### Outcome – Zielbild hinterfragen

*Ein starkes Ziel hält auch kritischer Prüfung stand.*

- Ist dein Ziel eine Überzeugung – oder ein überprüfbares Ergebnis?
- Woran würdest du objektiv erkennen, dass dein Ansatz funktioniert?
- Welche Indikatoren würden dir zeigen, dass du nachjustieren musst?
- Geht es dir hier um ein echtes Ergebnis – oder darum, etwas zu beweisen?
- Welche Entscheidung würde deinem Selbstrespekt dienen?
- Welche Nebenwirkungen könnte dein gewünschtes Ergebnis haben?

### Leverage – Lernbereitschaft aktivieren

*Stärke zeigt sich auch in der Bereitschaft, dazuzulernen.*

- Welches Feedback vermeidest du gerade?
- Wer würde dir ehrlich widersprechen – und was würde diese Person sagen?
- Welche Überzeugung schwächt dich – und welche würde dich stärken?
- Welche Hypothese über dich oder andere könntest du überprüfen?
- Welche Stärke von dir übersiehst du gerade?
- Wobei unterschätzt du dich gerade?

### Doing – Experimentieren statt perfektionieren

*Beweglichkeit entsteht, wenn du schrittweise handelst.*

- Was ist der eine Schritt, der wirklich zählt – nicht zehn?
- Wie könntest du deinen nächsten Schritt als Experiment formulieren?
- Was wäre ein reversibler Schritt statt einer unumkehrbaren Entscheidung?
- Woran würdest du erkennen, dass du deine Meinung anpassen solltest?
- Welche Rückmeldung brauchst du nach dem ersten Schritt – und von wem?
- Woran merkst du, dass du bewusst gestaltest statt nur reagierst?

## FRAGENMODUL: MUT & INTEGRITÄT

Die Fragen in diesem Modul können hilfreich sein, wenn du merkst, dass dich etwas innerlich stärker bewegt, als du es zugeben willst. Sie vertiefen die Dimension von Integrität und Verbindlichkeit dir selbst gegenüber. Im Fokus stehen Werte, klare Grenzen und um Selbstrespekt auch dann, wenn es unbequem wird.

### Consequence – Mut zur Ehrlichkeit

*Mut beginnt mit Ehrlichkeit dir selbst gegenüber.*

- Was an dieser Situation macht dich persönlich verletzlich?
- Wovor willst du dich gerade schützen?
- Welche Geschichte erzählst du dir über dich selbst?
- Wovor hast du mehr Angst: vor dem Ereignis – oder vor dem Urteil anderer?
- Wo hält dich Perfektionsdruck davon ab, klar hinzuschauen?
- Welche Emotion vermeidest du gerade bewusst?
- Welche unbequeme Wahrheit solltest du dir eingestehen – ohne dich selbst abzuwerten?

### Outcome – Fokus auf Selbstrespekt

*Selbstrespekt braucht Integrität statt Außenwirkung.*

- Welche deiner zentralen Werte sind hier nicht verhandelbar?
- Welche Entscheidung wäre im Einklang mit deinen Werten – auch wenn sie Mut erfordert?
- Wo würdest du dich selbst enttäuschen, wenn du dich jetzt nicht klar positionierst?
- Wofür willst du in dieser Situation stehen?
- Welche Version von dir willst du hier sein?
- Wo kannst du Außenwirkung investieren, damit du Integrität absicherst?
- Welche Entscheidung stärkt langfristig deinen Selbstrespekt?

### Leverage – Verbindung & innere Stärke

*Echte Stärke entsteht aus Verbindung zu dir selbst.*

- Mit wem kannst du offen über diese Situation sprechen – ohne Fassade?
- Wo isolierst du dich gerade, obwohl Verbindung hilfreich wäre?
- Welche Stärke zeigt sich gerade in deiner Verletzlichkeit?
- Wann hast du in der Vergangenheit Mut gezeigt, obwohl du unsicher warst?
- Welche Unterstützung würdest du dir erlauben, wenn du dir selbst mehr zutraust?
- Welche Vorstellung von „Stärke“ darfst du neu definieren?

### Doing – Mutig das Richtige zu tun

*Mutiges Handeln erfordert die richtigen Schritte, nicht die größten.*

- Welches Gespräch vermeidest du gerade?
- Welche Wahrheit solltest du respektvoll, aber klar aussprechen?
- Wo brauchst du eine eindeutige Grenze?
- Welche Entscheidung fühlt sich richtig an – auch wenn sie unbequem ist?
- Woran würdest du merken, dass du dich nicht mehr versteckst?
- Was würde „klar und zugleich menschlich“ in deinem Handeln bedeuten?

## FRAGENMODUL: WIRKUNG & SYSTEMPERSPEKTIVE

Die Fragen in diesem Modul sind hilfreich, wenn du merkst, dass deine Situation nicht isoliert zu betrachten ist. Sie erweitern deinen Blick vom individuellen Erleben hin zur Wirkung im Umfeld. Im Fokus stehen Dynamiken, Verantwortung im System und die Konsequenzen deines Handelns für andere. Selbstführung bedeutet hier, Zusammenhänge zu erkennen und Entscheidungen nicht nur für dich, sondern im größeren Kontext zu denken.

### Consequence – Systemische Realität erkennen

*Denke dein Umfeld mit – ohne dich selbst aus der Verantwortung zu nehmen.*

- Welche Dynamik im Umfeld verstärkt diese Situation?
- Wer profitiert möglicherweise vom Status quo?
- Welche unausgesprochenen Erwartungen wirken hier im Hintergrund?
- Welche Rolle spielt Macht – formell oder informell?
- Was wird im System nicht offen ausgesprochen?
- Welche Konsequenzen hätte dein Nicht-Handeln für andere?

### Outcome – Wirkung bewusst gestalten

*Ein tragfähiges Ziel berücksichtigt auch seine Auswirkung auf andere.*

- Welche Auswirkungen hätte dein Ziel auf dein Umfeld?
- Wer würde durch dein Ergebnis gewinnen – wer möglicherweise verlieren?
- Ist dein Ziel auch für andere tragfähig?
- Welche langfristige Kultur stärkst du mit deiner Entscheidung?
- Würdest du wollen, dass dein Verhalten zum Maßstab für andere wird?
- Hier wird Führung sichtbar – nicht nur Selbststeuerung.

### Leverage – Kollektive Hebel erkennen und nutzen

*Wirksamkeit wächst, wenn du dein Umfeld aktiv einbeziehst.*

- Welche Ressourcen im System sind noch ungenutzt?
- Welche Allianzen könnten entstehen, wenn du sie bewusst suchst?
- Welche Kompetenzen im Umfeld ergänzen deine eigenen?
- Wo kannst du Verantwortung teilen, statt sie allein zu tragen?
- Welche Perspektive fehlt noch im Raum?

### Doing – Verantwortung sichtbar machen

*Umsetzungsstärke wächst mit der Anschlussfähigkeit.*

- Wie kommunizierst du deinen nächsten Schritt klar und konsistent?
- Welche Transparenz ist jetzt notwendig?
- Wie stellst du sicher, dass dein Handeln anschlussfähig bleibt?
- Welche Rückkopplungsschleifen baust du bewusst ein?
- Was tust du, wenn Widerstand entsteht?

## FRAGENMODUL: IDENTITÄT & PERSÖNLICHKEIT

Die Fragen in diesem Modul unterstützen dich, wenn du merkst, dass es nicht nur um eine einzelne Entscheidung geht, sondern um dein Selbstverständnis. Sie richten den Blick auf Entwicklung, innere Haltung und die Persönlichkeit, die du langfristig sein willst. Im Fokus stehen Glaubwürdigkeit, bewusste Selbstführung und Entscheidungen, die auf deine Zukunft einzahlen – auch dann, wenn sie im Moment Überwindung erfordern.

### Consequence – Selbstbild prüfen

*Entwicklung beginnt dort, wo du dein eigenes Narrativ hinterfragst.*

- Welche Identität verteidigst du gerade?
- Was würde es für dein Selbstbild bedeuten, deine Meinung zu ändern?
- Welche Rolle spielst du routinemäßig – und ist sie hier noch angemessen?
- Wo hält dich ein altes Narrativ über dich selbst zurück?

### Outcome – Zukunftspersönlichkeit definieren

*Deine Entscheidungen formen die Persönlichkeit, die du wirst.*

- Wer willst du in fünf Jahren gewesen sein – rückblickend auf diese Situation?
- Welche Art von Führungspersönlichkeit willst du weiterentwickeln?
- Welche Entscheidung zahlt langfristig auf dein Profil ein?
- Was stärkt deine Glaubwürdigkeit – trotz möglichem Widerstand?

### Leverage – Entwicklung als Hebel

*Jede Herausforderung ist eine Gelegenheit zu wachsen.*

- Welche Fähigkeit willst du aus dieser Situation bewusst entwickeln?
- Welche Komfortzone verlässt du hier?
- Welche Unsicherheit darf Teil deines Wachstums sein?
- Welche Erfahrung wird dich später stärker machen?

### Doing – Konsequente Selbstführung

*Neue Wege liegen abseits deiner Gewohnheiten*

- Welche Gewohnheit änderst du konkret?
- Welche klare Linie ziehst du ab jetzt?
- Wofür willst du künftig schneller Verantwortung übernehmen?
- Was beendest du bewusst?