

NADJA LABUDDA

Leitfaden zur Vorbereitung deiner Resonanzantwort

Die Resonanzantwort ist ein präzises Klärungsformat. Damit sie ihre Wirkung entfalten kann, braucht es vorab eine innere Bündelung. Dieser Leitfaden unterstützt dich dabei, dein Anliegen zu verdichten und auf das Wesentliche zu fokussieren.

Du musst die Punkte nicht schematisch abarbeiten. Oft ist bereits das Lesen und innere Bewegen der Fragen hilfreich, um klarer zu spüren, worum es dir eigentlich geht. Nutze den Leitfaden so, wie es für dich stimmig ist.

1 · Relevanter Kontext

Beschreibe den notwendigen Hintergrund knapp und sachlich.
So viel wie nötig – so wenig wie möglich. Hilfreich können sein:

- beteiligte Personen (wer ist für die Situation wesentlich?)
- der zeitliche Rahmen (seit wann, in welcher Phase?)
- deine aktuelle Position oder Rolle in der Situation

Eine klare, reduzierte Beschreibung erleichtert die Einordnung.

==== RAUM FÜR KONTEXT

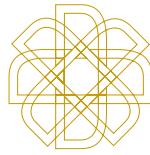
2 · Deine aktuelle innere Lage

Beschreibe kurz, wo du innerlich gerade stehst in Bezug auf die Situation.
Ein bis zwei Sätze genügen. Es geht nicht um Tiefe, sondern um Ausrichtung.

Zum Beispiel:

- unsicher
- ambivalent
- unter Entscheidungsdruck
- emotional überlagert
- orientierungslos

==== RAUM FÜR INNERE LAGE



NADJA LABUDDA

3 · Deine zentrale Fragestellung

Formuliere eine klare Fragestellung oder Situation, zu der du Resonanz wünschst.

Orientiere dich an:

- Worum geht es mir hier wirklich?
- Wo verliere ich Klarheit oder Orientierung?
- Was lässt sich für mich gerade nicht gut einordnen oder entscheiden?

Die Fragestellung sollte so formuliert sein, dass sie präzise benennbar ist.

==== RAUM FÜR DEINE FRAGESTELLUNG

4 · Übermittlung deiner Anfrage (wichtig)

Bitte sende mir deine ausgearbeitete Fragestellung auf eine der folgenden zwei Arten.

Bitte wähle eine der beiden Optionen. Diese klare Begrenzung ist Teil der Arbeitsweise und dient der Präzision und Qualität der Resonanzantwort.

Option A – Schriftlich per E-Mail

Ein zusammenhängender Text von maximal einer Seite.

Option B – Als Sprachnachricht per WhatsApp

Eine einzelne Sprachnachricht mit einer maximalen Länge von 3 Minuten.

HINWEIS ZUR VORBEREITUNG

Die Vorbereitung deiner Anfrage ist Teil des Prozesses und vertieft das Resonanzfeld. Die Resonanz folgt keiner vorgegebenen Zielrichtung. Sie entsteht aus dem, was im Feld deiner Anfrage wesentlich ist.