

AUFBRUCH

maas

© Vanja Ueas

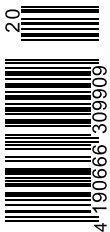
BEWUSST UND ERFÜLLT LEBEN

No. 20

AUFBRUCH

Wie wollen
wir leben?

Los geht's mit frischen **Ideen**
für eine blühende **Zukunft!**



9,90 € (D)
10,90 € (AT)
15,50 CHF (CH)

www.maas-mag.de



So triffst du die richtige Entscheidung mit Herz und Seele!

Eigentlich wollen wir alle nur eines: Wir möchten zufrieden und glücklich sein! Doch warum entscheiden wir uns dann nicht einfach dafür? Was hindert uns daran, bewusst Glücksgefühle zuzulassen, und warum gehen wir oft so lange mit einer anstehenden Entscheidung schwanger, um dann am Ende trotzdem noch Zweifel zu haben, ob es der richtige Weg war?

In den Erklärungsmustern von Psychologen geht es immer wieder um eine Art Schuld. Sprich: Geht es uns schlecht, weil eine höhere Macht, ein Schicksal, unser Leben belastet? Oder haben wir selbst ein aktuelles Leid verursacht, indem wir eine falsche Entscheidung

getroffen haben? Trifft Letzteres zu, so lag es in unserer Verantwortung. Das empfinden viele Menschen als belastend und das macht die Entscheidungsfindung grundsätzlich so schwer. Dabei ist es – positiv betrachtet – nicht nur eine Verantwortung, wenn wir uns entscheiden können, sondern auch Freiheit und Macht. Mit ausgereiften Techniken, die sich im Business-Coaching tausendfach bewährt haben, lassen sich Entscheidungen Schritt für Schritt finden und absichern.

Wusstest du, dass jede deiner Entscheidungen nur zu 5 % rational entschieden wird, der Rest – also 95 % – dagegen auf einem Wohlfühlfaktor basiert? Genau darum geht es.

—
PETRA MOJE



Wenn Entscheidungen anstehen

»Das Leben ist die Summe all unserer Entscheidungen«, sagte Albert Camus und meinte damit, dass du die Verantwortung für deine Entscheidungen übernimmst. Klasse! Doch wie gehst du damit um, wenn dir die Entscheidung und die vielen Möglichkeiten drumherum den Schlaf rauben? Wenn du Magenschmerzen bekommst, deine Gedanken wild um die Lösung herumkreisen und du nicht wirklich auf den Punkt kommst? Tatsächlich können dich nicht getroffene Entscheidungen sogar krank machen und dir wertvolle Lebenszeit rauben.

Insgesamt fasst du über den Tag verteilt rund 20.000 Entscheidungen. Die kleinen Entscheidungen, ob du dich für den Tee oder Kaffee am Morgen entscheidest, fallen dabei leicht. Die großen, lebensverändernden Entscheidungen dagegen, die solltest du gut durchdenken und mit Herz und Seele treffen. Schließlich sollen die Folgen deiner Entscheidungen Vorteile bringen und dir keine Steine in den Weg legen.

Beispiel einer lebensverändernden Entscheidung

Eine Familie kontaktierte mich mit der Bitte um Unterstützung dabei, sich für das ideale Internat für ihre Tochter zu entscheiden. Diese Entscheidung ist sehr komplex, wohl eine der schwierigsten, die Eltern treffen können. Es gilt dabei nicht nur, der Tochter zu entsprechen, sondern das Internat sollte insgesamt zur Familie passen. Eventuelle Geschwisterkinder, die nachfolgen wollen, sollten ebenso berücksichtigt werden. Auch die Eltern müssen sich mit der Internatsleitung verstehen. Die grundsätzliche Frage, ob ein Internat zum Kind passt und wann der richtige Moment für den Einstieg gekommen ist, bildet jedoch die Grundlage. Viele Einzelheiten sind zu berücksichtigen, die klar und sicher getroffen werden wollen.

Derartige Entscheidungen können echten Stress verursachen. Nicht selten rauben sie Eltern den Schlaf, denn die Angst, einen Fehler zu machen, geht mit. Es gilt, einen umsichtigen Pfad zu entwickeln, der alle Entscheidungsfaktoren berücksichtigt, damit Herz, Kopf, Bauch und Seele gemeinsam entscheiden.

Wichtig zu wissen ist, dass es sich bei Entscheidungen neben Zahlen, Daten und Fakten auch immer

um Gefühle dreht. Ihren Ursprung finden sie im limbischen System. Dieses speichert Emotionen, die sich als Erinnerungen aufdrängen, sofern wir ähnlichen Situationen erneut begegnen. Eine Entscheidung wird also durch Erinnerungen beeinflusst. Im Entscheidungsprozess ist es deshalb wichtig, dass bewusste und unbewusste Aspekte zur Entscheidungsfindung miteinander verbunden werden. Dadurch harmonisieren Kopf, Herz und Seele – ein gutes Bauchgefühl stellt sich ein. Das Ergebnis: Die Entscheidung wird sicher und klar wahrgenommen. Das ist das Ziel einer guten und rundum passenden Entscheidung.

Ein guter Entscheidungsprozess besteht aus mehreren Schritten

- ▷ Bestandsaufnahme: Zahlen, Daten, Fakten und noch mehr
- ▷ Möglichkeiten reduzieren
- ▷ Mit Herz und Seele entscheiden
- ▷ Die Entscheidung umsetzen

1. Schritt:

Bestandsaufnahme: Zahlen, Daten, Fakten und noch mehr. Nimm eine Bestandsaufnahme zur Entscheidung vor. Liste dafür alle wichtigen Faktoren auf.

- ▷ Worum geht es?
- ▷ Was ist wichtig?
- ▷ Wer kann helfen / unterstützen?
- ▷ Wo findest du Informationen?
- ▷ Was muss zusätzlich berücksichtigt werden?
- ▷ Welche Möglichkeiten / Alternativen stehen zur Verfügung?
- ▷ Was hängt zusammen?
- ▷ Was darf in keinem Fall vergessen werden?
- ▷ Welcher erste Schritt ist wichtig?
- ▷ Was ist mittelfristig / langfristig wesentlich?

Du sorgst damit für Struktur und Ruhe im Kopf, weil wichtige Aspekte aufgelistet sind und während der Entscheidungsfindung nicht in Vergessenheit geraten. Wer unter Stress steht, wird nämlich – wie ich gern sage – wuschelig im Kopf. Das muss nicht

sein. Wann immer neue Aspekte auftauchen, integrierst du sie in die Liste und bist sicher, sie im Blick zu haben. Entscheidungen fallen leichter, wenn sie durch Struktur gestützt werden.



2. Schritt:

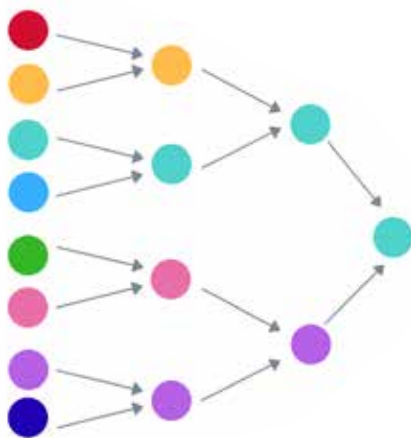
Möglichkeiten reduzieren

Entscheidungen fallen schwer, weil wir mehrere Möglichkeiten zur Auswahl haben und keine im Nachgang als vertane oder offengebliebene Chance ansehen wollen. Das ist der alleinige Grund. Es gilt, die möglichen Angebote auf eine überschaubare Anzahl an Variablen zu reduzieren. Hierfür eignet sich ein Ausschlussverfahren besonders gut.

Der Entscheidungsbaum

Der Entscheidungsbaum reduziert die möglichen Lösungen. Sortiere diese in Zweiergruppen. Schau dir jede Lösung mit allen Belangen aus Schritt 1 genau an. Welche Entscheidung macht dir ein gutes Gefühl? Wo grummelt dein Bauch? Die Lösung, die sich nicht gut anfühlt, entfällt. Die übriggebliebenen Varianten teilst du erneut in Zweiergruppen auf und sortierst die weniger gute Möglichkeit aus. So arbeitest du dich langsam vor, bis nur wenige da sind und am Ende dann nur noch eine Lösung übrigbleibt.

Der Entscheidungsbaum



3. Schritt:

Mit Herz und Seele entscheiden

Nachdem du dich also in Schritt 1 überwiegend rational mit den besagten 5% der Entscheidung auseinandergesetzt hast, geht es nun um die Integration der wesentlichen 95% – den Wohlfühlfaktor der Entscheidung. Er macht deine Entscheidung erst richtig und zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht. Er lässt dich spüren – mit Herz, Kopf, Bauch, Seele und jeder Zelle deines Seins, dass genau diese Lösung richtig ist. Nachdem ich viele Jahre als Businesstrainerin in Unternehmen und für Privatpersonen diverse Techniken zur Entscheidungsfindung optimieren und verfeinern konnte, haben sich diese quantenphysikalischen Methoden als besonders wertvoll im Entscheidungsprozess erwiesen. Eine Kombination aus systemischem Coaching in Verbindung mit der systemischen Aufstellungsarbeit kannst du einfach und schnell bei Entscheidungsprozessen in die Anwendung bringen. Sie lässt dich spüren, ob du dich mit dem angedachten Ergebnis wohl fühlen würdest oder nicht. Damit du weißt, ob diese Methode zu dir passt, bitte ich dich, folgende Übung vorab umzusetzen: Nimm zwei Notizblätter und notiere auf dem ersten Blatt alles, was du mit negativen Empfindungen verbindest. Auf dem zweiten dann das, was bei dir Glücksmomente erzeugt. Zum Beispiel:

Arbeitslosigkeit	Hass	Tod	Streit
Mobbing	Schmerzen	Steuererklärung	Neid
Schietwetter	Missgunst	Schulden	Krankheit

Geschenk	Lottogewinn	Lob	Urlaub
Liebesbrief	Heiratsantrag	Anerkennung	Lachen
Freunde	schönes Wetter	Lohnerhöhung	

Lege beide Blätter bitte verdeckt so auf dem Fußboden aus, dass du nicht weißt, welcher Zettel wo liegt. Stell dich dann nacheinander auf beide Zettel drauf und spüre in dich hinein, wie es dir dort geht. Was fühlst du? Wie reagiert dein Körper?

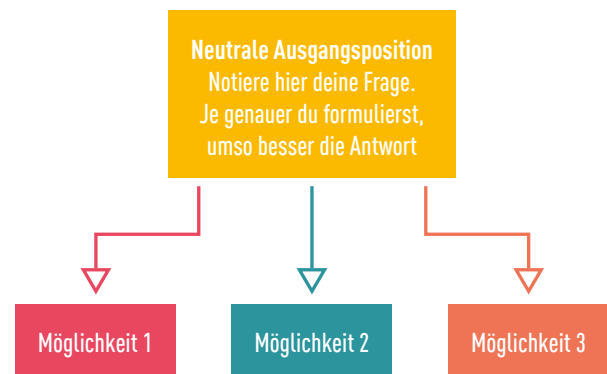
Möchtest du hierbleiben oder kommt der Impuls wegzugehen? Am besten notierst du die Antworten beider Standorte und vergleichst sie mit den Begriffen, auf denen du zuvor gestanden hast. Decken sich die Gefühle mit den notierten Antworten, kann dir die nachfolgende Übung sehr hilfreich sein. Sie funktioniert bei 99 % der Menschen einwandfrei.

Formuliere dann die dich beschäftigende Frage/ Entscheidung auf einem Blatt Papier. Schreibe ebenfalls die für dich in Frage kommenden Lösungen/Möglichkeiten auf einen Zettel und lege sie vor dir nach diesem Muster – siehe Bild – auf



dem Boden aus. Stelle dich von der neutralen Ausgangssituation nacheinander auf die Lösungen/ Möglichkeiten und fühle, wie es dir dort geht. Ist es eine gute Wahl oder nicht? Notiere deine Antworten auf Post-it-Zetteln.

Gehe nach jeder Variablen zurück auf den neutralen Ausgangspunkt und verweile dort für einen Moment, bis sich dein Gefühl neutralisiert hat. Erst dann gehst du auf die ausgelegten Alternativen. Verfahre dort genauso. Die Aufstellung gibt Aufschluss über dein Seelenleben. Du kannst re-



gelrecht testen oder spüren, wie du dich nach einer Entscheidung mit der einen oder gegen die andere Sache fühlen wirst.

Mit dieser und anderen in der Praxis bewährten Methoden unterliegen komplexe Entscheidungen nicht mehr dem Zufallsprinzip, sondern werden, indem du alle dir zur Verfügung stehenden Kanäle nutzt, aktiv getroffen. Du simulierst damit auf einfache Art und Weise eine Situation, die du am eigenen Leib erfahren und spüren möchtest.

4. Schritt:

Die Entscheidung umsetzen

Zu guter Letzt ist es nach jedem Entscheidungsprozess wichtig, dass du in die Handlung gehst. Setze dir für die ersten Schritte der Umsetzung ein realistisches Ultimatum, denn jede Entscheidung taugt nur dann etwas, wenn sie auch konsequent umgesetzt wird.

In diesem Sinne wünsche ich dir gutes Gelingen ...



Petra Moje ist seit rund 30 Jahren selbständige Heilpraktikerin, Psychoinformatologin, Business-Trainerin und Coach. Ihr Schwerpunkt liegt in der Begleitung von Entscheidungsprozessen. Mit den von ihr entwickelten Techniken lassen sich über Jahrzehnte hinweg im Business bewährte Methoden auf alle anderen Lebensbereiche ausweiten.

www.petramoje.de



PETRA MOJE

Komplexe Entscheidungen. Auf den Punkt. Jetzt.

Ihnen gefallen meine Tipps?

Sie möchten weitere wertvolle Hilfestellungen zum Entscheiden erhalten?

Tragen Sie sich für meinen Newsletter ein und erhalten Sie wertvolle Tipps für entscheidungsfreudige Zeiten:

<https://petramoje.de/nl/>

Petra Moje - Coach, Autorin, Speaker

Spezialisiert auf komplexe Entscheidungen. Genau dann, wenn Pro- und Contra-Listen nicht mehr ausreichen. Wenn die Situation unüberschaubar ist. Wenn immer noch Aspekte im Verborgenen schlummern und ein Bauchgrummeln verursachen. Genau das holt sie ans Tageslicht. In kürzester Zeit. So treffen ihre Kunden Entscheidungen - sicher und richtig. Auf den Punkt.

Sie wünschen sich professionelle Unterstützung für Ihre Entscheidungsfindung?

Bei Ihren wichtigen Entscheidungen begleite ich Sie. Dabei beziehen wir ein, worum es wirklich geht. Offensichtliches und Verborgenes. Damit Sie Ihre Entscheidung sicher und richtig treffen. Auf den Punkt. Jetzt. Ich freue mich auf Sie!

Petra Moje | Bahnhofstr. 34 - 36 | D-21614 Buxtehude
+49 (0) 4161 7227820
info@petramoje.de

www.petramoje.de

Aus der Praxis – für die Praxis:

Dieses Buch ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für alle, die herausfinden wollen, welcher Entscheidungs-Typ Sie selbst sind und wie Sie den für sich richtigen Weg finden. Einmal durchgearbeitet, sollte es immer griffbereit liegen, um bei all den kleinen und großen Entscheidungen des Alltags auf den Punkt zu helfen.

Entscheiden lernen. Ein Handbuch für die Praxis

ISBN-13: 9783752683592

Versandkostenfreie Lieferung über den Verlag:

<https://bit.ly/3fbZugg>

