

Präsenz. Ausdruck. Wirkung.

Guido Ingendaay

Persönliche Entwicklung und Kommunikation

Entscheidungen

Kennen Sie das?

- Die eigenen Ziele aus den Augen verlieren
- Sich von Entscheidungssituationen überfordert fühlen
- Sich von den Erwartungen anderer bestimmen lassen
- Sich von Emotionen schnell verwirren lassen
- Nicht genau wissen, was Sie wollen
- Fällige Veränderungsschritte aufschieben

Wollen Sie das?

- Bedürfnisse klarer erkennen
- Sich stimmige Ziele setzen
- Mit Emotionen konstruktiver umgehen
- Innere Konflikte und Ambivalenzen auflösen
- Mehr Vertrauen in die eigenen Entscheidungen entwickeln
- Private und berufliche Veränderungen gestalten

Worin besteht die Qual der Wahl?

Entscheidungen fallen manchmal schwer, vor allem dann, wenn nicht genügend Informationen über die zu entscheidende Sache vorhanden und auch nicht beschaffbar sind. Dann kommt etwas ins Stocken: Wir wollen entscheiden, aber spüren, dass wir nicht genug wissen. Wäre es dann nicht am besten, überhaupt nicht zu entscheiden oder vorerst die Entscheidung aufzuschieben? Das hilft in manchen Fällen, aber leider nicht immer. Auch die Nicht-Entscheidung kann ein Votum für oder gegen eine bestimmte Option beinhalten. Dann haben wir die Qual der Wahl: das „Ich muss mich entscheiden“ und das „Ich kann mich nicht entscheiden“ sitzen in einem Boot und rudern in verschiedene Richtungen.

Komplizierte Entscheidungsprobleme beruhen oft nicht auf einem Mangel an Wissen, sondern hängen mit der Person des Entscheiders zusammen, mit seiner momentanen Verfassung. Wenn nämlich der Entscheider so lange auf der Entscheidungs-Kreuzung hin- und hergelaufen ist, bis er „gar nichts mehr weiß“, hat er sich in einen Zustand der Entscheidungsunfähigkeit manövriert – geistig wie körperlich. In diesem zerrissenen Zustand ist keine Entscheidung möglich.

Sollte Ihnen also eine Entscheidung einmal schwer fallen: Im Coaching kann ich Ihnen zeigen, wie Sie den Blick von der Entscheidung zurück auf sich selbst lenken können, den Entscheider. Sie werden sehen: das macht einen entscheidenden Unterschied.

Wie können Sie leichter zu einer guten Entscheidung kommen?

Die Frage nach den eigenen Bedürfnissen, Interessen und Zielen ist immer mit Entscheidungen verbunden. Entscheidungen sind Prozesse, in denen sich das Wichtige vom Unwichtigen, das Reizvolle vom Uninteressanten scheidet. Da Entscheidungen für jeden Menschen lebensnotwendig sind, spielen sie auch im Coaching eine große Rolle.

Entscheidungen sind wie Kreuzungen auf dem Lebensweg: „Wohin gehe ich jetzt – nach links oder rechts oder doch lieber geradeaus?“ Die Antworten, die sich einstellen, erscheinen manchmal klar und eindeutig, manchmal aber auch kompliziert, verwirrend oder unklar. Sie können sich zum Beispiel nicht entscheiden, ob Sie eine Einladung zu einem Essen annehmen sollen. Sie ärgern sich scheinbar grundlos über eine beiläufige Äußerung Ihres Kollegen und wissen nicht, wie Sie reagieren sollen. Oder Sie fühlen sich hin- und hergerissen, wenn es um eine wichtige berufliche Entscheidung geht.

Wenn Sie solche Situationen genauer betrachten, wird Ihnen auffallen, dass sich zu der fraglichen Situationen nicht nur eine Stimme meldet, sondern mehrere. Einerseits wollen Sie die Einladung annehmen, weil Sie Ihren Bekannten schon lange nicht mehr gesehen haben, andererseits wollen Sie sich einmal einen ruhigen Abend gönnen. Wenn Ihnen beide Bedürfnisse voll zu Bewusstsein kommen, dürfte es relativ einfach sein, sie gegeneinander abzuwägen und eine Entscheidung zu treffen.

Was aber, wenn eine dieser Stimmen von der anderen regelmäßig geknebelt oder heruntergemacht wird, so dass sie mit der Zeit immer weniger Gehör findet? Was geschieht, wenn zum Beispiel die „gesellige Stimme“ meist die „ruhebedürftige Stimme“ übertönt? Dann wird das Ruhebedürfnis an die Seite gedrängt, und mit der Zeit fällt es immer schwerer, Einladungen abzulehnen, weil immer was los sein muss.

Den inneren Dialog wieder für alle inneren Stimmen zu öffnen, ist in solchen Situationen ein wichtiger Schritt. Menschen, die aktiv und freundlich mit sich selbst in Dialog treten, fällt es leichter, sich die richtigen Ziele zu setzen, mit schwierigen Situationen umzugehen, emotionale Unklarheiten aufzulösen und Entscheidungen zu treffen. Wer hingegen großen Wert darauf legt, sofort zu wissen, wo es lang geht, hat es schwerer mit komplexen oder ungewöhnlichen Situationen.

Aktives Wahrnehmen, offenes Denken, interessiertens Fragen und unvoreingenommenes Zuhören sind wichtige Elemente des inneren Dialogs. Gerade solche Gedanken und Gefühle, die zuerst unverständlich und „unnötig“ erschienen, erweisen sich oft später als entscheidende Impulse für eine gute Lösung der Situation. Eins noch: Vergessen Sie nicht, dabei in Bewegung zu bleiben! Erstarren Sie nicht vor Konzentration, sondern nehmen Sie das Gespräch mit sich selbst als ein bewegtes und bewegendes Geschehen wahr.