FÜR DICH: Gratis Download Achtsamkeitsbuch

Eine Zeitschrift um Neues zu entdecken und das Glück zu finden

ich bin

ich bin

ALLES WIRD GUT! HOFFNUNG UND VERTRAUEN IN DEINEN WEG

NEU BEGINNEN VOM ZAUBER DES ANFANGS

LERNE NEIN SAGEN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

Deine beste Entscheidung

Wie du dich mit ganzem Herzen für dich und deinen Weg entscheidest

Deutschland: 6,50 € | AT: 7,20 €
ÜBRIGE EU: 7,70 € | CH: 12,00 CHF
www.auszeit.bio | 1. 2021
4 192110 906504 01

Wie du lernen kannst, gute Entscheidungen zu treffen.

Acht Techniken, zu einer guten Entscheidung zu kommen

Ich habe mich entschieden

Inhalt

Ich entscheide mich

· **Es gibt keine falschen Entscheidungen** 018
ICH BIN Coaching Teil 1, mit Meditation

· **Momente der Entscheidung** 030
ICH BIN Coaching Teil 2, mit Zen-Geschichte

· **Richtig entscheiden** 040
ICH BIN Coaching Teil 3, mit großem Übungsteil

· **Es ist meine Entscheidung!** 050
ICH BIN Coaching Teil 4, mit Manifest

Ich bin auf meinem Weg

· **Mein Herz hat Entschieden** 010
Der Weg in die Erfüllung

· **Ich habe es getan!** 060
Meine Entscheidung, wegzugehen

· **Lerne Nein zu sagen** 074
Vier Buchstaben, die soviel bewirken

· **Alles wird gut** 082
Entscheide dich, glücklich zu sein!

· **Loslassen und neu anfangen** 088
Toxische Beziehungen beenden

· **Alles klar** 102
Wie komme ich zur inneren Klarheit?

· **Ich habe einen Fehler gemacht** 110
Mit Fehlern umgehen lernen

· **Auf die lange Bank** 118
Trödelei oder Prokrastination?

Bilder: © KatyaKatya - Fotolia.com, © bruniewska/stock.adobe.com, © Mary Long/stock.adobe.com, © okalinichenko - stock.adobe.com, © Veris Studio/stock.adobe.com, © Photo by Dan Cristian on unsplash, © Photo by Willian Justen de Vasconcellos on Unsplash, © Photo by © INeONBRAND on Unsplash

Ich bin Coaching

ACH HÄTT ICH DOCH...

ICH HABE EINEN FEHLER GEMACHT

Aus dieser Nummer komme ich nicht mehr heraus! Ich bin mir sicher: Ich habe einen unkorrigierbaren Fehler gemacht! Warum nur habe ich diese Fehlentscheidung getroffen?! Was um aller Welt mache ich jetzt mit dieser Situation?

Die Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen, quält jeden von uns irgendwann. Viele Menschen hält die Sorge darum sogar davon ab, überhaupt eine Entscheidung zu fällen und ihre großen Träume zu verwirklichen: den Job zu wechseln, ein Kind zu bekommen, dem Traumpartner seine Liebe zu gestehen. Es fühlt sich eigentlich ganz gut an und mein Herz brennt dafür. Aber was, wenn die Entscheidung die falsche ist?
Was genau hat es mit „falschen" Entscheidungen eigentlich auf sich? Wann ist eine Entscheidung „falsch" oder wann zumindest empfinden wir sie als eine solche? Wie kommt es zu einer Fehlentscheidung? Welche Umstände haben zu der Entscheidung geführt? Gibt es überhaupt falsche Entscheidungen? Und wenn ja, was machen sie mit uns?

Wir alle machen Fehler

Niemand von uns nimmt gerne Bruchlandungen in Kauf … geschweige denn, dass wir offen darüber sprechen. Im Gegenteil: Wir würden unsere Fehler am liebsten verschweigen, ausblenden oder umfrisieren („Die Umstände zwangen mich dazu…"). So versuchen wir, oder genauer: unser psychisches Immunsystem, uns unser Glück rückwirkend zu konstruieren. Denn wir müssen ja nicht nur mit dem beklemmenden Gefühl leben, gegebenenfalls eine falsche Entscheidung getroffen zu haben. Obendrein stellen wir uns selbst in Frage, verspüren im Extremfall sogar massive Reue oder Wut. Dabei hat jeder von uns schon mal so richtig in die Grütze gehauen!

Gibt es überhaupt „falsche" Entscheidungen?

In meiner therapeutischen Praxis begegnen mir ständig Menschen, die glauben, die Fehlentscheidung ihres Lebens getroffen zu haben. Sie machen sich selbst verantwortlich und werden von brutalen Schuld- und Reueempfindungen geplagt. So haderte eine meiner Klientinnen mit sich selbst. Sie war Ende dreißig, seit vier Jahren mit einem Mann zusammen. Er wollte eine Familie mit ihr gründen. Sie war unsicher. Da bekam sie ein lang ersehntes Angebot ihrer Firma, für ein halbes Jahr ins Ausland zu gehen. Sie nahm das Angebot an - auch, um

>

Bilder: © iracosma/stock.adobe.com

diese Zeit in der Ferne für mehr Klarheit zu nutzen. Als sie zurückkam und sich für eine Familie entschieden hatte, hatte sich ihr Partner inzwischen für eine andere Frau entschieden. Crash! Boom! Bang! Sie konnte sich selbst nicht verzeihen und war der Überzeugung, dass das der Fehler ihres Lebens war.

Im therapeutischen Setting geht es zunächst darum, die mit sich hadernden Personen von der Schwere des Schuldgefühls zu entlasten. Unser Leben ist ein hochkomplexes, dynamisches System. Manche Dinge haben wir einfach nicht in der Hand. Wie sich die Dinge künftig entwickeln, können wir nicht vorhersagen. Der Zufall geht Wege, da kommt die Absicht nicht immer mit. Woher sollte der Weitblick auch kommen, wenn doch jede(r) von uns gerade das erste Mal auf der Welt ist? Ob eine Entscheidung missglückt ist oder nicht, können wir erst im Nachhinein sagen. Entscheidungen bergen Risiken, Unsicherheiten und Nebenwirkungen. Insofern gibt es keine komplett richtigen und keine komplett falschen Entscheidungen.

Bei meiner Klientin hätte es ja auch völlig anders kommen können. So hätte sie sich im Ausland in einen anderen Mann verlieben und dort mit ihm glücklich leben können, mit oder ohne Kind. Dann würde sie sagen: „Das war die beste Entscheidung meines Lebens!"

Fehlerhaft, aber nicht falsch

Ein Rückblick auf mein bisheriges Leben zeigt mir: die für mich schlimmsten Fehler lagen darin, in wichtigen Momenten gar keine Entscheidung getroffen zu haben. „Entscheidungshemmung" lautet die Selbstdiagnose. Nicht zu entscheiden heißt nämlich nicht, nicht zu entscheiden. Letztlich müssen wir nämlich auch damit leben (können), wofür wir uns nicht entschieden haben.

Vor vielen Jahren war ich unsterblich in einen jungen Mann verliebt. Immer dann, wenn ich ihn sah, war ich wie im Ohnmachtstaumel, mir schlotterten die Knie und mein Herz pochte wild. Ich fand ihn so toll, dass es mir im entscheidenden Moment jedes Mal die Sprache verschlug. So ging es über viele Monate. Ich war so schüchtern, so ängstlich vor einer Abfuhr, dass ich den „richtigen Moment" verpasste. Von jetzt auf gleich war er nicht mehr da. Nicht mehr in meiner Nähe. Nicht mehr in meiner Stadt. Nicht mehr in meiner Welt.

Und es passiert uns immer wieder. Erst wenn es zu spät ist, stellen wir fest, dass Warten die falsche Entscheidung ist. Natürlich, hinterher ist man immer klüger, Aber das bittere Gefühl ist fast immer dasselbe: Wir durchleben eine Phase, in der sich tiefe Reue mit Bedauern mischt, in der wir der verpassten Gelegenheit intensiv nachtrauern.

WIR KONSTRUIEREN UNS UNSER EIGENES GLÜCK

Psychologen sind sich darüber einig, dass wir über einen seelischen Schutzschild verfügen. Uns wurde ein „psychisches Immunsystem" in die Wiege gelegt, um uns das Leben nach Fehlentscheidungen leichter zu machen. So hat der Entscheidungsforscher und Harvard-Psychologe Daniel Gilbert herausgefunden, dass wir Meister im „Schönreden" sind. Wir nehmen die Welt so wahr, wie sie für uns erquicklich ist. Nach einem sündhaft teuren und nicht allzu cleveren Autokauf stellen wir dann fest, dass sich der spritfressende SUV über äußerst praktische Schiebetüren, eine aerodynamische Bauform sowie eine komfortable Außenspiegelheizung und u.a.m. auszeichnet. Womit unser psychisches Immunsystem allerdings kaum fertig wird, ist das Gefühl, eine Chance verpasst zu haben: Keine Entscheidung bereuen wir mehr als die, nicht entschieden zu haben.

Bilder: © iracosma/stock.adobe.com

3 PHASEN ZUR BEREINIGUNG EINER FEHLENTSCHEIDUNG

1. Erkenne, dass etwas falsch läuft. Du spürst, dass du auf dem falschen Weg und mit der Situation unglücklich bist und dass du daran etwas ändern willst. Erkenne deine Fehlentscheidung als solche an. Teile deine Gedanken mit Freunden, Familie, einem Berater oder Coach, führe Gespräche und gewinne mit der Außenperspektive neue Impulse und die nötige Distanz zu deinem Problem.
2. Schmiede einen Handlungsplan: Beginne nun mit der umfassenden Problemanalyse und schmiede erste Pläne, um deinen Fehler abzumildern bzw. ihn wieder gut zu machen. Das kann kleinere und größere Auswirkungen haben: ein klärendes Gespräch, ein Jobwechsel, eine Trennung…
3. Der Lerneffekt: Ist die Situation gelöst, kannst du das Geschehene rekapitulieren. Du weißt nun, was du nicht mehr im Leben willst und kannst nun deiner Fehlentscheidung dankbar für diese Einsicht sein.

Aus Fehlern lernen

In Wissenschaft und Forschung sind Fehlentscheidungen sogar an der Tagesordnung. Hierzu eine pointierte Aussage des Literatur-Nobelpreisträgers Bertrand Russell: „Für die große Entdeckung erweisen sich Fehlschüsse häufig sogar von großem Nutzen. Denn aus vermeintlich missglückten Experimenten ergeben sich oftmals wissenschaftliche Sensationen."

Das Geheimnis der großen Entdecker ist, dass sie sich von ihren Fehlern nicht ausbremsen lassen. Stichworte: Frustrationstoleranz und Fehlerfreundlichkeit. Sie schenken dem Gefühl der Niederlage weniger Aufmerksamkeit. Sondern sie analysieren stattdessen das Problem möglichst genau, um sich im nächsten Schritt auf einen neuen Lösungsweg zu konzentrieren. Sie nutzen also ihre Fehlentscheidungen als Chance zum Wachsen. Und genau das sollten wir auch tun: Aus Fehlentscheidungen die richtigen Schlussfolgerungen ziehen!

Sich mit seinen Fehlern versöhnen

"Ach, hätte ich doch nur ...". Diesen Selbstvorwurf kennen wir alle. Jeder von uns weiß, wie es sich anfühlt, eine falsche Entscheidung getroffen zu haben. So lange es nur darum geht, bei einem Schnäppchen nicht zugegriffen zu haben, ist diese Fehlentscheidung leicht zu verschmerzen. Manche Entscheidungen verfügen aber über Leben und Tod, Liebe oder Einsamkeit. Oder sie gehen in das kulturelle Weltgedächtnis ein, etwa dann, wenn ein Schiedsrichter bei der WM im falschen Moment eine falsche Karte zeigt. >

BERÜHMTE FEHLENTSCHEIDUNGEN AUS HOLLYWOOD

John Travolta - Forrest Gump: Travolta lehnte die Rolle des Forrest Gump ab. Später gab er zu, dass diese Entscheidung ein großer Fehler war. Tom Hanks holte sich durch den Film einen Oscar!
Burt Reynolds lehnte 1977 die Rolle des Han Solo in Star Wars ab. Jahre später bezeichnete er dies als seinen größten Karriere-Fehler. Was für ein Glück für Harrison Ford, der damals als Schauspieler fast gescheitert war und sich als Tischler über Wasser hielt. Die Rolle machte ihn zum Mega-Star!
Russel Crowe wurde wiederum die Rolle des Waldläufers Aragorn in Der Herr der Ringe angeboten. Doch er lehnte ab, da man ihm keine feste Gage zahlen wollte, sondern lediglich eine Gewinnbeteiligung. Später hat er es öffentlich bereut: die Rolle hätte ihm rückblickend einen Betrag von über 100 Millionen Dollar eingebracht.
Sean Connery wurden 19 Millionen Dollar und zusätzlich 15% am gesamten Gewinn der "Herr der Ringe"-Filme angeboten, wenn er die Rolle des Gandalfs spiele. Connery lehnte dennoch ab, weil er Zweifel am Skript hatte. Rückblickend betrachtet hätte er durch den Vertrag astronomische 298 Millionen Dollar verdient.

wie die Analyse, d.h. versuchen, die Situation zu rekonstruieren: Wie kann ich mir meine Entscheidung erklären?
Wenn wir uns für das Ergebnis unserer Entscheidungen verfluchen, ist es hilfreich, nach den äußeren Umständen zu suchen, die dazu beigetragen haben. Auch wenn sich Entscheidungen später als falsch herausstellen, gibt es in dem Moment, in dem wir sie treffen, meist gute Gründe dafür. Für Psychologen existieren deshalb keine wirklichen Fehlentscheidungen. Weil uns jeder Fehlschlag Stück für Stück zu einem lebensklügeren Menschen macht. Zweifel zu haben und bis zu einem gewissen Grad über vergossene

Wie bekommen wir also unsere Reuegefühle in den Griff? Zwar ist das Gefühl der Reue nicht besonders angenehm, kann aber bis zu einem gewissen Grad durchaus hilfreich sein. Reue gilt einerseits als Entwicklungsmotor, der uns anschubst und dazu beitragen kann, dass wir gewisse Lebensbereiche noch einmal völlig umkrempeln. Andererseits zeigen Studien, dass ein Zuviel an Reue Lebenszeit und -energie kostet. Die negativen Gefühle lösen emotionalen Stress aus, der unser Immunsystem schwächt. Die Dosis macht also das Gift.

Falsche Entscheidung - richtiges Ergebnis

Wichtig ist, dass wir einen angemessenen Umgang mit Fehlentscheidungen lernen. Schiedsrichter nutzen dafür Lehrgänge und Videoanalysen. Fehler analysieren, Situationen rekonstruieren und die Frage nach einer rationalen Erklärung. Na logo: Zu seinen Fehlern zu stehen ist der erste Schritt zur Aufarbeitung. Ebenso

Bilder: © macosmarstock.adobe.com

DREI ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN BEI FEHLENTSCHEIDUNGEN

1. Frage dich: Kann ich mit Sicherheit wissen, dass meine Entscheidung wirklich falsch war? Welche Fehlentscheidung hat sich in der Vergangenheit doch noch als Nutzeffekt entpuppt? „Zum Glück habe ich so gehandelt, denn sonst wäre das nicht passiert…". Fokussiere dich auf 2-3 wichtige "Fehl"-Entscheidungen.

2. "Wer weiß, wozu das gut ist!" – Was waren die positiven Folgen davon, dass ich genau diese Entscheidung getroffen habe? Für mein Business? Für mein Familien-und / oder Liebesleben? Für meine persönliche Weiterentwicklung?

   Welchen Gewinn könnte die Entscheidung auch für andere (gehabt) haben?

3. Schlussfolgerungen ziehen.
   Ziehe aus der Situation Rückschlüsse: Wenn du das nächste Mal in einer vergleichbaren Situation bist, erinnere dich zurück…und handle dann anders, oder mit weniger Angst vor einem Fehler.

Milch zu weinen, ist also keinesfalls immer so schlecht, wie uns das Binsenweisheiten glauben machen wollen. Denn sie helfen uns, zu erkennen, was wir beim nächsten Mal besser machen können. Manchmal führt uns eben erst eine falsche Entscheidung auf den richtigen Weg.

In ganz trüben Momenten bleibt uns noch ein ungewöhnlich erscheinendes, aber ganz einfaches Rezept zur effektiven Kompensation, dessen Wirksamkeit ein kanadisches Forscherteam bestätigt: Der Vergleich mit anderen Pechvögeln.
Wenn wir uns nach Fehlentscheidungen mit Menschen vergleichen, denen es noch schlechter geht, fühlen wir uns besänftigt und in guter Gesellschaft. Irren ist eben total menschlich! Der Trost liegt darin, dass auch andere Fehler machen, denen es mitunter sogar noch schlechter dabei geht.
Und schwupp…verlieren die eigenen Defizite an emotionalem Gewicht. >

Triff Entscheidungen ... und mache Fehler!

Ob Berufs- oder Partnerwahl, gelbe Karte, rote Karte oder – pardon - „Arschkarte". Persönliche Entscheidungsfehler widerfahren uns allen. Ein Ziel zu verfehlen, sein Lebens- oder Liebesprojekt zu vermasseln, ist äußerst frustrierend und schmerzlich. Nichtsdestotrotz sind solche Erfahrungen unausweichlich und darüber hinaus sogar fruchtbar, wenn wir uns bunt ins Leben hineinschreiben wollen. Anstatt Fehler zu vermeiden, sollte es also vielmehr darum gehen, beherzt Entscheidungen zu treffen, Irrtümer anzuerkennen, sie abzuhaken und daraus wertvolle Lehren für die Zukunft zu ziehen. Fehler zu machen steckt in jeder persönlichen Erfolgsgeschichte. Oder wie Albert Einstein zu sagen pflegte: „Wer keinen Fehler macht, hat nie etwas Neues probiert."•

CONNY THALER

Bilder: © iracosma/stock.adobe.com

DIE AUTORIN

Conny Thaler ist als Psychologin, Coach und Yogalehrerin in ihrer eigenen Praxis „Herzöffner" tätig. Geboren und aufgewachsen im Ruhrgebiet mit deutsch-österreichischem Background, ist Conny Thaler dem lebens- und liebenswerten Ruhrgebiet bis heute treu geblieben. Sie absolvierte eine umfassende Ausbildung zur staatlich geprüften Heilpraktikerin für Psychotherapie und tauchte mit ihrer Yoga-Ausbildung schließlich komplett in die Praxis und Philosophie des Yoga ein. Die Fragen, die sie antreiben, lauten: Wie kann man seine persönlichen Werte erkennen? Sein inneres Gleichgewicht finden? Und andere daran teilhaben lassen?
Aktuell erscheint ihr zweites Hörbuch: „Ganz Frau sein! 2 –Mein Weg zu mehr Selbstliebe" (Health Style Verlag).
Blog: www.herzoeffner.com

Bilder: © iracosma/stock.adobe.com