

Fällt es dir schwer Entscheidungen zu treffen?

Hallo, ihr Lieben! :)

Ach ja die Entscheidungen. Eigentlich sollten sie uns ganz einfach fallen. Schließlich wollen wir etwas oder wir wollen es nicht. Punkt! Und trotzdem: Sehr viele Entscheidungen fallen uns schwer, wir sind sehr vorsichtig und zögern die Entscheidung heraus. Warum? Nun, in den meisten Fällen wollen wir uns wirklich, wirklich sicher sein, die richtige Entscheidung zu treffen.

In unseren Köpfen glauben wir, dass diese Entscheidung wirklich zählt. Es geht hier um etwas! Und, oh Gott, was ist wenn ich die falsche Entscheidung treffe? Irgendwie glauben wir, dass wir immer im Voraus wissen müssen, was danach passiert. In unseren Gedankenkonstrukten versuchen wir dann alle Konsequenzen abzuschätzen, um bloß nichts falsch zu machen. Und ehe wir uns versehen, schreiten wir in unser Gedankenkarussell, verschieben es auf "später" oder denken noch angestrenzter darüber nach. Aber warum sind wir so vorsichtig?

Nun, dieses Muster wird, meiner Meinung nach, durch zwei Faktoren angetrieben: Deine Sicherheit und dein Selbstbild.

(1) Wir verbringen einen Großteil unseres Lebens damit, Unsicherheiten in unserem Leben zu minimieren. Wenn wir nicht wissen, was auf uns zukommt, dann kann sich leicht unser "Alarmmodus" einschalten. Wir "riechen" dann Gefahr bei einer potentiellen falschen Entscheidung.

(2) Wir wollen unser Leben "richtig" machen. Wenn wir die falsche Entscheidung treffen und es dann schief geht, was sollen die Leute dann von uns denken? Wie sehen wir uns dann? Wird unser Selbstbild dann geschädigt? Sind wir dann irgendwie "schlechter", weil wir eine schlechte Entscheidung getroffen haben?

Nun, vielleicht spielen noch vielmehr Faktoren auf deine Entscheidungsfindung ein. Jeder Mensch ist anders und jeder Mensch hat falsche Entscheidungen in seinem Leben schon getroffen.

Aber weißt du was, ein großer Teil der Menschen in unserer Gesellschaft übersieht? Weißt du was das Geheimnis ist, um effektive Entscheidungen zu treffen? Weißt du was alle deine Entscheidungen im Leben vereinfacht?

Es ist ganz einfach:

Es geht nicht so sehr um die Entscheidung an sich, sondern um den Umgang mit den Konsequenzen deiner Entscheidung!

Entscheidungen sind nicht für immer! Keine Entscheidung hat soviel Macht über dein Leben, wie der Umgang mit den Konsequenzen der Entscheidung. Mit anderen Worten: Einen falschen Partner zu wählen, mag ein Fehler sein. Mit diesem Partner 25 Jahre zusammen zu sein, ist eine schlechte Entscheidung. Sich vor seinen Arbeitskollegen zu blamieren, mag ein Fehler sein. Sich für den Rest des Lebens als Versager dadurch definieren zu lassen, ist eine schlechte Entscheidung. In den falschen Ort zu ziehen, mag ein Fehler sein. In diesem Ort für den Rest des Lebens zu bleiben, ist eine schlechte Entscheidung.

Merk dir:

Du wirst Fehler im Leben machen. Aber, du kannst dich immer umentscheiden!

Perfektion gibt es nicht. Du kannst zwar ein perfektes Leben projizieren. Du kannst dich auch selbst belügen. Wir alle haben aber Ängste, machen Fehler und haben niemals den absoluten Durchblick. Dies ist auch gut so und macht unser Leben zu einem abenteuerlichen Erlebnis. Wir können experimentieren, erleben und erfahren. Wir dürfen Fehler machen und wir sollten es auch. Denn durch sie erfahren wir auch mehr über unsere innersten Wünsche. Wir lernen uns besser kennen! Stell dir mal vor, du würdest immer die perfekte Entscheidung treffen. Immer! Gegeben deinen inneren Wünschen und den Informationen, die dir zur Verfügung stehen, wird es immer das Beste sein, was dir im Moment passieren kann. Warum? Weil du jeden Moment entscheidest! Immer! Du lernst dich jedem Moment etwas besser kennen und sprichst dann deine innere Stimme! Du kannst dich also nicht, nicht entscheiden. Du kannst dich natürlich entscheiden deine innerste Stimme zu unterdrücken und dich niemals zu entscheiden.

Aber dies ist auch eine Entscheidung ;) Stell dir vor du hast einen Entscheidungsmuskel. Bei jeder Entscheidung gehst du deinen Körper und Geist durch und mit Hilfe deines Gefühls und den, dir zu Verfügung stehenden Informationen triffst du eine Entscheidung. Jeden Moment aufs Neue! Wenn sich in deiner Mitte etwas ändern, änderst du auch deine Entscheidung. Ist dies möglich? Natürlich! Das Einzige, was du dafür braucht is ein klarer Geist und einen trainierten "Entscheidungsmuskel".

Mit einem klaren Geist weißt du im Allgemeinen, was du willst und was nicht. Mit einem ausgelassenen Gefühl weißt du im Allgemeinen, was du willst und was nicht. Wenn du Frieden und innere Ruhe in dir spürst, weißt du im Allgemeinen, was du willst und was nicht. In solchen Zuständen fallen Entscheidungen leicht. Wähle solche Zustände, um deine wichtigen Entscheidungen zu treffen. Und vergiss dabei nicht: Du kannst dich immer umentscheiden!

Wichtig(!): Das einzige, worauf du achten solltest, sind natürlich deine Mitmenschen. Verlässlichkeit, Pünktlichkeit und Vereinbarungen sind nur ein paar Stichworte, die unsere Beziehungen zusammenhalten. Dies ist aber kein Problem, denn deine Mitmenschen wirst du automatisch in deine Entscheidungsfindung mit einbeziehen. Immer wieder aufs Neue! Dies ist natürlich verständlich. Denn sie gehören zu dir und zu deinem Leben und du hast dich (bewusst oder unbewusst) für sie entschieden. Sie fließen also immer in deine zukünftigen Entscheidungen, die sie tangieren, mit ein. Wenn sie das nicht tun, dann frag dich mal, warum das so ist?

Mein Tipp: Lerne Unsicherheiten zu schätzen. Lerne dein Selbstbild nicht von deinen Entscheidungen beeinflussen zu lassen. Denn du kannst dich immer umentscheiden. Lerne deine Liebsten in die Entscheidungen automatisch mit einzufließen. Und lerne deinen Entscheidungsmuskel zu trainieren. Entscheide dich im Moment. Immer und immer wieder aufs Neue! Egal, ob es um triviale Sachen geht ("Wo esse ich heute?", "Gehe ich aus?", "Bin ich jetzt mal traurig?") oder um große Entscheidungen ("Haus kaufen?", "Job verlassen?", "Partner heiraten/sich trennen?" usw.).

Entscheidungen entstehen in dir. Es ist ein Gefühl, nicht eine analytische Prognose, wie du dich in Zukunft fühlen wirst. Es ist etwas, das dir bewusst wird und für dein Leben, deine aktuelle Situation zugeschnitten ist. Das Beste für dich. Maßgeschneidert! Entscheidungen sind niemals objektiv richtig oder falsch. Passe dein Leben nicht an die "richtigen" oder "falschen" Entscheidungen an. Sondern lebe lieber dein Leben und lasse die Entscheidungen für dich arbeiten, damit dein Leben, für dich das Beste Leben wird. Ich glaube an dich!

Bis nächste Woche.

Fühl dich umarmt,
Andrej