

Intuitive Methoden zur Entscheidungsfindung:

Wann setzen Sie gezielt intuitive Entscheidungsmethoden ein?

Angenommen, Sie haben eine wichtige Entscheidung zu treffen, bei der viele Gründe für **eine** Alternative aber auch eine Menge Gründe für eine **andere** Möglichkeit sprechen. Sie haben rational alle Alternativen gegeneinander abgewogen, aber Sie können sich zu keiner Entscheidung durchringen, weil die Aspekte für und gegen die einzelnen Möglichkeiten ausgeglichen sind. Sie haben zwar durch eine rationale Entscheidungsmethode herausgefunden, welche Alternative Sie wählen sollten, haben aber ein ganz seltsames Gefühl, so als ob das trotz allem nicht die richtige Wahl wäre. In diesem Fall können Sie intuitive Entscheidungsmethoden nutzen, um noch eine weitere Ebene in Ihre Entscheidung mit einzubeziehen.

Manchmal haben Sie auch keine andere Möglichkeit, als sich intuitiv zu entscheiden. Nämlich dann, wenn Sie sich schnell entscheiden müssen und Ihnen notwendige Informationen fehlen.

Methode: Focusing

Aufmerksamkeit auf das unmittelbare Erleben richten und spüren, wenn eine Entscheidung sitzt

Focusing geht von der Erfahrung aus, dass Lebensentscheidungen nicht nur mit logischen Ordnungssystemen erfasst und getroffen werden können. Der Körper (die Intuition) spürt und signalisiert, ob eine Entscheidung für den Betreffenden passt. Focusing versucht herauszufinden, weshalb eine Entscheidung blockiert wird.

Wichtig: Ein schlechtes Gefühl kann

auch positiv sein, in dem es Sie vor einer zu schnellen oder unüberlegten Entscheidung bewahrt.

Beispiel für einen Entscheidungsprozess mit ‚Focusing‘:

1. Beschreiben Sie Ihre Entscheidungssituation:

Was ist zu entscheiden (Thema)?

Welche Entscheidungsalternativen sehen Sie im Moment?

Was ist die Schwierigkeit in dieser Entscheidung?

2. Freiraum schaffen - Abstand:

Entspannen Sie sich. Setzen Sie sich etwas zurück, schließen Sie die Augen! Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt im Moment an?

Stellen Sie sich vor, Sie räumen auf und stellen alle Ihre Gedanken ordentlich in ein Regal. Treten Sie ein Stück zurück und betrachten den Freiraum, den Sie sich geschaffen haben.

Spüren Sie ein Druckgefühl? Ist da eine innere Stimme, die Sie kritisiert? Nehmen Sie diese Stimme wahr, hören Sie sie kurz an und schicken Sie sie aus dem Raum!

3. Entscheidungsalternative auswählen: Was wäre wenn...

Wählen Sie nun eine Alternative aus - Sie legen damit noch nichts fest!

Über welche der Alternativen möchten Sie mehr erfahren? Welche wäre neu für Sie?

Stellen Sie sich vor, Sie hätten sich genau für diese Alternative entschieden: Gerade haben Sie den entscheidenden Schritt getan - z.B. angerufen, den Brief abgeschickt, unterschrieben o.ä.

Wie fühlen Sie sich jetzt?

4. Körpersignal:

Achten Sie nun bitte auf Ihren Brust- und Bauchraum - Gibt es da irgendwo Körpersignale? Wie fühlt es sich an? Können Sie das Gefühl in Worten oder Bildern beschreiben?

Wenn Sie mehrere Signale wahrnehmen, finden Sie bitte für jede Stelle ein Wort oder ein Bild. Überlegen Sie: Wie passt Ihr Wort / Gefühl zu Ihrer Entscheidungsalternative? Ergibt sich da irgendein Sinn?

Was macht Ihr innerer Kritiker?

5. Alternative ergänzen, verändern:

Was fehlt in der Alternative, damit sie gut für Sie ist?

Verwandeln Sie die Bedenken in Punkte, die Sie beachten werden, wenn Sie dieser Alternative folgen würden.

Probieren Sie es aus: Ich entscheide mich für diese Alternative und ich werde...

Wie fühlt sich nun diese neue, ergänzte Alternative an?

Achten Sie wiederum auf Ihr Gefühl im Brust- und Bauchraum. Beginnen Sie den Prozess wieder bei Punkt 4. Wiederholen Sie diesen Ablauf, bis alle Gefühle berücksichtigt worden sind.

6. Würdigen:

Was hat sich für Sie geändert?

Achten Sie bitte darauf, Entwertungsimpulse nicht zuzulassen. Schützen Sie Ihren Prozess.

Wenn Sie möchten, können Sie ab Schritt 2 Ihre anderen Entscheidungsalternativen probieren.



Kontakt

Gerhard Jantzen

Trainer, Berater und Coach

implus Trainings AG

Aegetholzstrasse 11
CH-9443 Widnau

Tel. +41 71 7223 888

Fax +41 71 720 0079

www.implus.ch
www.gerhardjantzen.com