

## **Deine Entscheidung!**

Eine kleine Übung: Leichtere Entscheidungsfindung, Mut statt Wut.

Da sitze ich heute Morgen an meinem Schreibtisch und bin tierisch sauer. Verärgert werfe ich den Telefonhörer auf die Gabel und spüre, wie jede Zelle im Körper resignierend die weiße Fahne schwenkt. Zuerst stundenlang in der Hotline-Warteschleife und dann lediglich die Aussage „ist halt so, damit musst Du Dich einfach abfinden, lieber Kunde“. Ich fühle mich in der Sekunde irgendwie sehr winzig diesem Riesenkonzern gegenüber. Mich beschleicht das frustrierte Gefühl, dass die mit kleinen Privatkunden wohl schlicht machen können, was sie wollen. Niemand schützt mich! Einfach eine Sauerei!

Als ich bemerke, dass meine Wut am Gipfel angekommen bereits wieder den Abstieg in Richtung Selbstmitleid plant, reißt mich ein Gedanke aus diesem Film. Es ist mir tatsächlich ein weiteres Mal passiert! Ich gebe anderen die Schuld, dabei habe

ich es doch eigentlich selbst in der Hand. Keiner hat mich gezwungen, diesen Anbieter zu wählen, es war meine Entscheidung. Jetzt ärgere ich mich über mich selbst, schließlich hatte ich ja damals schon so ein leicht ungutes Gefühl in der Magengegend. Hätte besser darauf hören sollen. Aber Moment mal: Ich muss nicht deren Kunde sein, ich kann auch heute wieder neu entscheiden und den Vertrag mit diesen „Serviceverweigerern“ zum nächstmöglichen Termin kündigen.

### **Was hält mich davon ab?**

Ganz einfach: Angst, Bequemlichkeit und das trügerisch gute Gefühl einen Schuldigen für meine Misere gefunden zu haben. Und zwar genau in dieser Reihenfolge. Da wäre zunächst meine Furcht davor, auf Altgewohntes verzichten zu müssen. Ich weiß ja schließlich nicht, ob etwas Besseres nachkommt. Und dann ist da noch meine Faulheit. Einen Vertrag zu beenden oder zu wechseln bringt auch immer die Arbeit mit sich, etwas Neues an Stelle des Alten installieren zu müssen. Und zu guter Letzt fühlt es sich zumindest eine Zeit lang auch richtig gut an, wenn ich einen Sündenbock für das Problem ausgemacht habe und diesem die Schuld dafür

in die Schuhe schieben kann. War ja schließlich nicht mein Fehler!

Bleibt das Problem, dass genau diese Konstellation mich leider keinen einzigen Schritt auf meinem Weg nach vorne bringt. Ganz im Gegenteil. Dieses Verharren und das Zelebrieren der eigenen Wut als unabdingbaren Anspruch auf Gerechtigkeit und emotionale Genugtuung kostet nur zusätzliche Energie, statt den erhofften „Schadenersatz“ in irgendeiner Form kassieren zu können. Opfer sein lohnt sich eben nicht immer und zahlt sich zumindest in meinem Falle definitiv nicht aus.

### **Ein neuer Blickwinkel**

Wenn ich ehrlich zu mir selbst bin, liegt die Ursache des Dilemmas bei mir, und zwar in Form mangelnder Entscheidungsfreudigkeit. Beim Gedanken an das neue Unbekannte bekomme ich „kalte Füße“ und hoffe mich einer klaren, aber vielleicht notwendigen Entscheidung entziehen zu können. Es siegt dann meist der Irrglaube, die Sache einfach aussitzen zu können und der Wunsch auf Zeit zu spielen. Die Anderen werden sich schon ändern, ihre Haltung mir gegenüber doch nochmal überdenken oder mir zumindest ein Stück weit ent-

gegenkommen. In diesem Falle muss ich mich nicht anpassen oder gar meinen Weg in irgendeiner Weise um das Hindernis herum korrigieren.

### **Im Wald stehen (bleiben)**

Bildlich gesprochen ist das ein bisschen so, als würde ich wütend vor einem auf den Weg gestürzten Baum stehen bleiben und diesen grimmig mit Schimpftiraden eindecken. Kann man machen, bringt vermutlich aber nicht den gewünschten Erfolg. Wut oder Schuldzuweisungen befriedigen im Falle eines für mich nicht direkt änderbaren Zustands lediglich mein aufgebracht Ego. Ich erkenne, dass ein Blick auf mögliche neue Wege, um das Hindernis herum, definitiv die zielführendere und wohl auch nervlich gesündere Lösung wäre. Was mir dabei auf dem Waldspaziergang sofort ins Auge springt, gelingt leider im realen Leben nicht immer so leicht. Mir fehlen dann meist die Klarheit und der Überblick. Ein Schritt zurück, um auch links und rechts am Hindernis vorbeischaun zu können wäre hilfreich, oder wie Tim Bendzko in einem seiner aktuellen Lieder so schön singt: „[...] ich geh‘ nicht zurück, ich nehm‘ nur Anlauf [...]“.

Wenn ich im Alltag einfach flexibler wäre, dann würde ich nicht so viel Zeit und Kraft darauf verschwenden, mich über Dinge aufzuregen, die ich sowieso nicht ändern kann. Aber zumindest diese starre Haltung und der zu enge Blickwinkel lässt sich doch korrigieren! Wie wär's, Zeit und Lust für eine kleine Übung?

### **Übung: Entscheidungen treffen, mutig neue Wege gehen**

Suchen Sie sich dazu einfach ein Waldgebiet für einen Spaziergang aus, welches Sie noch nicht so gut kennen, aber vielleicht gerne kennenlernen wollen. Machen Sie sich von da aus mit dem Ziel auf den Weg, eine nette Rundtour zu unternehmen, und genau an ihrem Ausgangspunkt wieder anzukommen. Es spielt dabei keine Rolle, wie lange die Tour wird. Für diese Übung gilt der „weniger ist mehr“-Grundsatz, denn es geht um den mentalen Trainingseffekt und den Erkenntnisgewinn. Sie dürfen dabei lernen, sich wohlzufühlen, vor allem mit den von Ihnen getroffenen (Weg)Entscheidungen. Achten Sie bitte auch darauf, dass Sie möglichst keine drängenden Anschlusstermine

geplant haben, damit Sie sich genug Zeit nehmen können und nicht unter Druck geraten.

### **Erste Entscheidungen stehen an**

Sicher ist bereits nach einigen hundert Metern die erste Wegwahl fällig. Tätigen Sie diese ganz in Ruhe und achten dabei vor allem auf die innere Gefühlskulisse. Wie fühlt sich das an, auf unbekanntem Terrain entscheiden zu müssen? Und wie ist es, wenn Sie nach der neuen Richtungswahl weitergehen? Fallen die ersten Schritte leicht oder beschleicht Sie noch ein Gefühl der Unsicherheit?

Bleiben Sie dabei immer ruhig und ärgern Sie sich auch nicht darüber, wenn ein Weg mal im Dickicht endet. Kehren Sie einfach um oder suchen mutig nach einer für Sie passenden Alternative, um das vor Ihnen liegende Hindernis herum. Mit jedem Meter und jeder erfolgreichen Entscheidung steigt die Selbstsicherheit. Sie werden spüren, wie es Ihnen immer leichter fällt, den Weg bei nächstbester Möglichkeit neu zu bestimmen. Lassen Sie sich dabei auch von der Natur selbst inspirieren und führen. Gibt es zum Beispiel besonders schöne Ecken, die Sie für eine kurze Rast genießen möchten? Was für ein herrliches Gefühl, einen solchen

neuen Ort kennenzulernen. Mit der Frage „Warum habe ich das nicht schon öfters gemacht?“, nimmt die eigene Leichtigkeit zu und damit auch die Entscheidungsfreudigkeit. Sie werden feststellen, dass ein kleiner Fehler dabei gar keine so schlimmen Folgen für den Gesamtweg hat. Einfach ein paar Meter zurück oder drumherum und schon geht es weiter.

Und, auch wenn's mit der kreisrunden Strecke nicht auf Anhieb klappen sollte: Der Weg ist das Ziel und Sie haben sich ja bereits auf selbigen gemacht. Kein Grund also für strenge Selbstkritik. Einfach beim nächsten Mal anders entscheiden. Mit diesem neuen Gefühl im Rucksack können Sie sich nun gestärkt auf den Heimweg machen. Sie wissen jetzt, dass eine Entscheidung nicht zu einem auf ewig fixen Zustand führen muss. Ganz im Gegenteil! Sie haben **erfahren**, wie wichtig es ist, eine bestimmte Option für das eigene Fortkommen zu wählen und dann konsequent umzusetzen. Fehler passieren und sind kein Beinbruch. Vielleicht führt die eine oder andere „Fehlentscheidung“ auch zu einem Ziel, das man bewusst nie erreicht hätte. Lassen Sie diese Erfahrungen beim nächsten Anflug von Wut- und Ohnmachtsgefühlen im Alltag einfach wieder Revue passieren und treffen Sie

auch innerhalb der Zivilisation lebendige und auf-  
richtige Entscheidungen.

Viel Spaß beim Ausprobieren?



## **Über den Autor**

Der gebürtige Coburger, Jahrgang 1972, lebt und arbeitet als Natur-Coach, Autor und psychologischer Berater in seiner Heimatstadt, ganz im Norden Bayerns. Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik und der langjährigen Tätigkeit als IT- und Internetfachmann, begann er bereits vor mehr als 14 Jahren sich aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme mit alternativen Behandlungsmethoden für stress- und angstbedingte Erkrankungen auseinanderzusetzen. Zahlreiche Ausbildungen hierzu folgten.

Dirk Stegner bietet regelmäßig auch Vorträge, Workshops und Seminare zu seinen Buchthemen an. Weitere Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie hier: [www.der-natur-coach.de](http://www.der-natur-coach.de)



## **In Wahrheit ich**

**Wie die Sichtweisen anderer  
mein Leben bestimm(t)en.**

Taschenbuch, März 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7460-8948-7)

E-Book (ISBN 978-3-7528-8180-6)