

Kraftvolle Entscheidungen treffen

Innerer Frieden und Empowerment mittels transrationaler bedürfnisorientierter Entscheidungsfindung – Von Julia Ott, München



Bevor ich die GFK kennen lernte, traf ich Entscheidungen meist mit systemisch-rationalen Methoden. Mein Liebling war die Pro-Contra-Liste. Es war mir wichtig „vernünftig“ zu entscheiden. Ich erinnere mich an schmerzhaft Erfahrungen, in welchen ich mich selbst als Homo oeconomicus empfand, traurig und trotzig darüber, „immer vernünftig“ zu sein. Mein damaliges Handeln bestimmte, was ich dachte, was andere von mir erwarteten. Schmerzhafte waren diese Entscheidungen deshalb, da ich spürte, dabei nicht dem zu folgen, was mir am Herzen lag, was mich interessierte, wo es mich hinzog. Dies führte im Laufe der Zeit dazu, dass ich

mit meiner Situation und mit mir selbst unzufrieden wurde. Meist war ich auch mit meinen Mitmenschen unzufrieden, war deprimiert, kraftlos und wurde immer öfter krank.

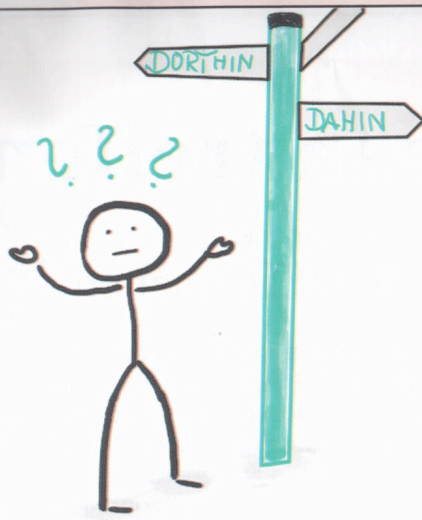
Wer kraftvolle Entscheidungen treffen will, braucht Klarheit über seine Gefühle.

Seitdem ich die GFK intensiver kenne, nutze ich diese um Entscheidungen zu treffen. Meine erste Entscheidung auf diese Weise, führte dazu, dass ich GFK-Trainerin wurde. Die GFK gibt mir die Möglichkeit, mich orientiert an meinen Bedürfnissen zu entscheiden.

Ich komme in Kontakt mit dem Leben und der Energie, die mich nährt. Ich spreche hier von einem transrationalen Entscheidungsprozess. Darunter verstehe ich einen Entscheidungsprozess der nicht rein rational ist, indem er auch Intuition und andere Formen der Erkenntnisgewinnung zulässt.

Unsere Gefühle sind unsere verlässlichsten Wegweiser auf dem Weg zur Erkenntnis. (Audré Lorde)

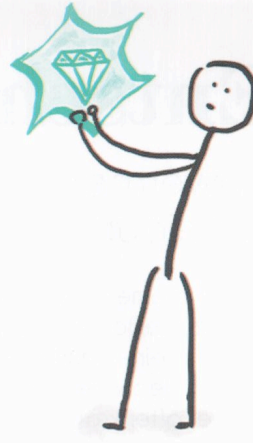
Systemisch-analytische Entscheidungsmethoden wie die Pro-Contra-Liste oder die Entscheidungsmatrix bringen lediglich rationale Argumente. Sie ver- ➤



Wo solls
hingehen?



Meine
Gefühle



Meine
Bedürfnisse



Meine
kraftvolle
Entscheidung

nachlässigen Erfahrung und Intuition. Der Gehirnforscher Antonio Damasio fand heraus, dass alle Erfahrungen, Eindrücke und Erlebnisse des bisherigen Lebens im sog. „Emotionalen Erfahrungsgedächtnis“ abgespeichert werden. Emotionales Erfahrungsgedächtnis, da jede Erfahrung markiert mit angenehmen oder unangenehmen Emotionen in unserem Gedächtnis abgelegt wird (Somatische Marker). Abhängig davon, ob in diesem Moment Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt wurden. Diese Informationen werden in einer Entscheidungssituation unbewusst automatisch abgerufen und wir spüren sie als Körperempfindungen. Die verschiedenen möglichen Strategien laufen vor unserem inneren Auge wie Filme ab. Diese inneren Filme entstehen fast gleichzeitig. Dadurch kann ein Gefühl der Zerrissenheit oder des Hin-und-Hergerissen-Seins entstehen.

Der bekannte Psychologe Gerd Gigerenzer schreibt in seinem Buch „Bauchentscheidungen“: „Intuition ist ein gefühltes Wissen, das plötzlich ins Bewusstsein gelangt, dessen tiefere Gründe man selbst nicht kennt.“ Er bezeichnet Intuition als unbewusste Intelligenz, denn die meisten Bereiche unseres Gehirns können sich nicht sprachlich ausdrücken. Intuition ist, wenn man etwas spürt, es aber nicht erklären kann. Gerd Gigerenzer nennt es Bauchgefühl, manche nennen es innere „Stimme“, wie im aktuellen Lied von Mark Forster und Felix Jaehn.

Ich nenne es emotionale Intelligenz. Denn unsere Gefühle weisen uns auf das hin, was uns wichtig ist. Sie sind un-

sere Motivatoren. Unsere Bedürfnisse sind unsere Antriebskraft.

Um unseren Gefühlen und Bedürfnissen auf die Spur zu kommen unterstützt die GFK mit folgenden Schritten:

- mich mit meiner Beobachtung verbinden
- meinen Gedanken / Urteilen / Bewertungen zuhören
- mein Gefühl voll und ganz spüren
- Voll und ganz bei meinem Bedürfnis sein
- Entscheidung = Bitte an mich selbst

Innere Klarheit eröffnet neue Handlungsspielräume!

In dem Moment, wo ich in Kontakt mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen bin, kann es plötzlich Strategien geben, die vorher scheinbar in Konflikt stehende Bedürfnisse berücksichtigen. Aus einem Entweder-Oder kann ein Sowohl-als-auch werden. In Kontakt mit meinen Bedürfnissen bin ich in meiner Kraft. Es eröffnet sich mir ein Meer von Kraft und Möglichkeiten. Wenn ich mir bewusst bin, worum es mir geht, kann ich zielgerichtet, klar und kraftvoll handeln. Ich nenne das eine Hin-Zu-Entscheidung. Wenn ich mich für etwas einsetze, liegt der Fokus auf dem was ich möchte.

Im Gegensatz dazu stehen die Weg-Von-Entscheidungen. Hier liegt der Fokus darauf, was ich nicht will. Diese Ausrichtung schneidet uns von unserem Leben und unserer Kraft ab. Erkennen kann ich das z. B. an einer

Fragestellung wie „Soll ich meinen Job wechseln – oder nicht?“

Essentiell ist es, alle Bedürfnisse der Entscheidungssituation zu sehen, ernst zu nehmen und zu würdigen. Auch die, die mit der Entscheidung scheinbar erst mal nicht berücksichtigt werden. Sowie die unter Gedanken / Urteilen / Bewertungen verborgen liegenden Bedürfnisse. Eventuell ist zunächst eine Glaubenssatzarbeit sinnvoll. Sich diese Zeit zu nehmen ist sehr wertvoll, denn daraus erwächst die kraftvolle Entscheidung.

Manchmal ist man beim ersten Entscheidungsprozess noch nicht bereit eine Bitte an sich selbst zu stellen. Meist ist das der Fall, wenn es sich um Entscheidungen handelt, die für einen persönlich eine gewisse Tragweite haben. Da braucht es manchmal noch etwas, vielleicht etwas Zeit, eine vorbereitende Tätigkeit oder Bewusstsein für etwas. Wie der US-Psychologe William James sagt: „Wenn du eine Entscheidung treffen musst und du triffst sie nicht, ist das auch eine Entscheidung.“ Aus meiner Sicht ist es wertvoll hinzuschauen, welche Bedürfnisse ich mir damit erfülle um einfühlsam mit mir selbst umzugehen.

Im Laufe der Zeit kann es vorkommen, dass die Entscheidung plötzlich da ist, ohne bewusst entschieden zu haben. Auf einmal ist klar, was ich machen werde. Diesen Verlauf vergleiche ich gerne mit einer Frucht, die langsam reift und vom Baum fällt, wenn sie reif ist. Damit ist die Entscheidung gefallen.

An dieser Stelle ist mir wichtig ein Be-

wusstsein für die andere Seite der Medaille zu schaffen: Wenn man zu lange zögert, wird manchmal für einen entschieden bzw. man muss das nehmen, was übrig bleibt – was nicht immer schlecht ist. Ich empfehle eine Balance zwischen aktiv entscheiden und sich Zeit nehmen.

WIE kraftvoll eine Entscheidung ist, kommt aus meiner Sicht darauf an, wie entschieden man ist und wie stark die dahinterliegenden Bedürfnisse sind. Ein weiterer Faktor ist, ob man sich die Zeit genommen hat, die es braucht.

Durch diese Art und Weise Entscheidungen zu treffen, erlangt man ein Bewusstsein dafür, dass jeder selbst Verantwortung für sein Tun oder Nicht-Tun trägt. Ich selbst bestimme, wie ich mein Leben gestalten will und wohin die Reise gehen soll.

Marshall Rosenberg sagte: „Es braucht keinen Mut, es braucht Klarheit, wie ich leben möchte.“

OB Sie eine kraftvolle Entscheidung getroffen haben, erkennen Sie an der Entschiedenheit. Es gibt kein „vielleicht“ mehr, sondern nur ein kraftvolles, freudiges „Ja“ aus ihrem Herzen. Sie stehen zu Ihrem Vorhaben! Sie erleben inneren Frieden.

Wichtig ist mir dabei die Freiheit, immer wieder neu zu entscheiden. Entscheidungen „leben“ für mich. Sie sind weder in Blut geschrieben noch in Stein gemeißelt. Das bedeutet, ich kann immer wieder neu entscheiden. Auch wenn unsere Sprache etwas endgültiges hat: „Eine Entscheidung treffen/fällen“. Andere Sprachen formulieren das offener, wie z.B. im Englischen oder im Französischen „eine Entscheidung nehmen“.

Wenn ich eine Entscheidung treffe, basiert diese auf den aktuellen Rahmenbedingungen und den aktuellen Gefühlen und Bedürfnissen. Das Leben ist permanent im Fluß und ich erlebe ununterbrochen Neues. Dadurch kann sich die Sichtweise auf Dinge und Bedürfnisse / Werte ändern. Auch können sich Rahmenbedingungen ändern.

In dem Moment, wo eine Entscheidung nicht mehr zu den aktuellen Bedürfnissen passt, verliert sie an Kraft. Hier ist es sinnvoll, sich die Fra-

ge zu stellen, ob die Entscheidung, also die Strategie für die man sich entschieden hat, noch stimmig ist.

„Mit dem Leben tanzen“

Ich bedaure sehr, dass es in unserem Kulturkreis üblicherweise negativ aufgefasst wird, wenn man eine Entscheidung verändert oder gar „zurücknimmt“. Sich so zu verhalten wird teilweise mit einem schwachen Charakter verbunden und findet Ausdruck in Redewendungen wie z.B. „wie ein Fähnchen im Wind“.

Ich sehe das anders: Für mich zeugt es von Mut, Entscheidungen zu verändern, anzupassen. Es zeugt für mich von Mut wenn ich kraftvoll meinen Weg gehe und gleichzeitig aufmerksam für Veränderungen bin und reflektiere: „Ist das so wie ich es mir vorgestellt habe? Ist es das was ich brauche? Ist das tatsächlich der Weg, der für mich passt und mir gut tut?“. Es zeugt für mich von Mut, jederzeit bereit zu sein neu zu entscheiden.

Ich wünsche jedem kraftvolle Momente und ein Leben voller Lebenskraft! ☺

Julia Ott

lebt in München und Regensburg. Sie ist hauptberuflich in der Sozialversicherung tätig, leitet dort ein Team mit sechs Mitarbeiterinnen und ist Ausbilderin. Für die Verbreitung der GFK setzt sie sich im Vorstand des Netzwerkes GFK München e.V. ein. Die GFK ist für Sie eine sehr kraftvolle und klare Weise Entscheidungen zu treffen.



Um das auch Mitmenschen zu eröffnen, bietet sie Workshops mit dem Titel „Kraftvolle Entscheidungen“ an. Diese beinhalten „Kraftvoll ins Tun kommen“, weil – wie sie findet – es mit der Entscheidung allein nicht getan ist. Freiheit, Lebensfreude und das Leben, was im Moment lebendig ist, genießt sie intensiv im Urlaub, am liebsten bei mehrwöchigen Radreisen.



Zeichnung: Christel Sohnemann



Empathische Zeit

News für den sozialen Wandel durch Gewaltfreie Kommunikation

Ausgabe 2/2016 – erschienen bei Empathikon.de

5,80 €



Ein Wiedersehen beim DACH-Kongress in Darmstadt



Esther Gerdts in der Sahara:
Hier findet die Seele Ruhe



April 2016: Wir feiern 30 Jahre
M. Rosenberg in Deutschland



Zu Frieden – in der Welt und in uns

- 🌀 In Marshalls Fußstapfen unterwegs in Krisengebieten
- 🌀 Plädoyer für eine globale Friedens-Ethik
- 🌀 Krieg den Drogen – Friede den Suchtkranken?