



Wie es gelingt,
gute Entscheidungen
zu treffen: das
rationale Denken
durch **intuitive**
Geistesblitze
bereichern!

Jeden Tag ist vieles zu entscheiden:
Nehme ich heute ein belegtes Brot mit zur Arbeit oder gehe ich mittags in die Pizzeria? Treffe ich heute Abend meine Freundin oder arbeite ich weiter an meinem Buchmanuskript? Vielfach entscheiden wir so etwas, ohne bewusst darüber nachzudenken, einfach aus Gewohnheit.

Bei neuen Situationen oder einzigartigen Entscheidungen werden wir häufig unsicher. Und bei großen, die das Leben auf Dauer verändern, zögern viele Menschen, sich festzulegen, weil sie Angst vor den Konsequenzen haben. Oder weil sie sich nicht in der Lage sehen, die Folgen abzuschätzen. Erschwerend kommt hinzu, dass die Zahl der Wahlmöglichkeiten oft unüberschaubar groß ist. Sei es beim Erwerb eines neuen Fernsehers oder bei der Entscheidung für ein Studienfach, die riesige Auswahl überfordert uns.

Es gibt zwei grundlegend verschiedene Strategien, um Entscheidungen zu treffen: durch rationales Nachdenken oder mithilfe der Intuition. Um eine gute Wahl zu treffen, sollte man beides zurate ziehen.

Rational Nachdenken, um die richtige Entscheidung zu treffen

Rational denkend tragen wir möglichst viele Fakten zu einem Thema zusammen, die wir dann gegeneinander abwägen und bewerten. Um eine Entscheidung zu treffen, werden zunächst alle Alternativen und die entsprechenden Detail-Informationen gesammelt. Dann werden für die Wahlmöglichkeiten Vor- und Nachteile in Bezug auf das angestrebte Ziel bewertet.

Zwei Beispiele solcher Abwägungsstrategien sind die Pro-und-Contra-Liste und die Entscheidungsmatrix.

Bei der **Pro-und-Contra-Liste** schreibt man alles auf, was für und gegen eine Entscheidung spricht, s. Beispiel.

Bei der **Entscheidungsmatrix** listet man alle Argumente auf, die für eine Alternative sprechen. Dann werden die Wahlmöglichkeiten entsprechend diesen Kriterien mit Schulnoten bewertet. Die Alternative mit der besten Durchschnittsnote wird gewählt.

Darüber hinaus sollten folgende Aspekte bedacht werden.

Ist diese Entscheidung wirklich wichtig?

Bei Entscheidungen, die uns belasten und stressen, sollten wir prüfen, ob dieses Thema wirklich all den Stress und Nerveinsatz wert ist. Dabei hilft die Frage: „Hat diese Situation in drei oder fünf Jahren noch Relevanz für mein Leben?“

Es ist unmöglich, die e i n e richtige Entscheidung zu treffen

Alle Fakten zusammenzutragen und alle Eventualitäten vorherzusehen ist unmöglich. Der Anspruch, alle Details zu bedenken, erschöpft und verwirrt zusätzlich.

Der Begriff „richtige Entscheidung“ suggeriert, dass es e i n e beste Entscheidung gäbe. Das trifft aber in der Realität meist nicht zu. Es entspannt den Verstand, sich bewusst zu machen, dass es bei Entscheidungen nicht e i n e perfekte Lösung gibt. Jede Alternative hat ihren Preis, denn jede hat Vor- und Nachteile. Zudem gibt es in der Regel mehrere verschiedene Wahlmöglichkeiten, die alle gut und passend wären.

Die Meinung anderer

Erschwerend kommt manchmal hinzu, dass wir auch berücksichtigen, was andere zu unserer Wahl sagen. Wie etwas, was ich für mich nach meinem Geschmack entscheide, eventuell mein Standing untergraben könnte. Oder wie umgekehrt eine Kompromiss-Entscheidung mich in den Augen anderer aufwerten könnte.

Schulnoten 1-6	Fitnessstudio	Spazieren gehen
Kosten: Geld	6	1	
Kosten: Willenskraft	1	5	
Abwechslung	1	2	
Viele verschied. Muskeln werden trainiert	5	2	
....			
Durchschnittsnote	3,25	2,5	

Entscheidungsmatrix

Tipp: Mache dir deine Kompromisse bei Entscheidungen bewusst. Frage dich: Bin ich ehrlich und treu mir selbst gegenüber?

Unsere Intuition

Unter Intuition versteht man Ideen oder Erkenntnisse, die ohne ein bewusstes Nachdenken zustande kommen. Sie sind einfach plötzlich da, ohne dass man deren Entstehungsprozess bewusst nachvollziehen könnte.

So gelingt es, die intuitive innere Stimme zu hören

Wie alle Fähigkeiten erfordert auch das Empfangen von intuitiven Impulsen und Hinweisen etwas Übung. Es gelingt schwer, solange man im Alltagstrott, von Pflichten und Terminen gesteuert, auf herkömmliche Weise funktioniert und denkt. Intuition braucht Freiraum. Sie benötigt Abstand zum oft hektischen Alltagsdenken. Und Stille (innen und außen) ist förderlich, um sie zu erleben.

Alles, was deine innere Gelassenheit unterstützt, kann dir die Tür zur Intuition öffnen. Und du solltest dabei dafür offen sein, das Wollen und die persönliche Kontrolle loszulassen.

Tipp: Wo oder wann ist es leicht für dich, Abstand zum Alltag zu finden? Wenige Minuten täglich reichen schon. Habe Geduld, auch wenn vielleicht noch nicht sofort die supergenialen Geistesblitze kommen, wirst du dennoch unmittelbar merken, wie dich dieser kleine Freiraum stärkt. Probiere es ein paar Tage lang aus.

Stress ist eine schlechte Voraussetzung, um gute Entscheidungen zu treffen

Unter Stress können wir nicht ergebnisorientiert denken, weil Neurotransmitter dann die Hirnregionen, die zielgerichtetes Verhalten steuern, blockieren. Deshalb sollten wir uns beim Treffen von Entscheidungen, die uns stressen, als Erstes darauf

konzentrieren, innerlich ruhiger zu werden. Wenn die Zeit nicht ausreicht für einen Spaziergang, eine Meditation, dafür ein Bad zu nehmen oder sich sportlich auszupeinern, hilft es schon, für eine Weile bewusst tief durchzuatmen oder ein Kaugummi zu kauen.

Bei Entscheidungen die Intuition befragen

Nimm dir einen Moment Zeit, um Situationen zu erinnern, in denen du deiner inneren Führung vertraut hast und wo dann das Ergebnis positiv war. Diese Erinnerungen belegen, dass du mit deiner Intuition verbunden bist. Und sie verdeutlichen, warum du sie noch öfter nutzen solltest.

Die folgenden Übungen und Tipps unterstützen dabei.

Intuitionstipp 1: Eine Nacht darüber schlafen

Nachdem man länger intensiv über eine Entscheidung nachgedacht hat, ist es gut, sich mit etwas anderem abzulenken. Während du dich mit etwas anderem befasst, arbeitet unbewusst dein Gehirn an der Lösung weiter. Und diese zeigt sich dann in einem unerwarteten Moment als blitzartiger Einfall.

Eine Mentorin gab mir einmal den Rat, schwierige Entscheidungen immer erst dann zu treffen, wenn ich mindestens drei Nächte darüber geschlafen habe. Es ist wissenschaftlich belegt, dass es gut ist, über eine Entscheidung zu schlafen.

Intuitionstipp 2: Orakeln

Unsere Erwartungen, Hoffnungen, starkes Wollen oder Befürchtungen trüben die Sicht auf eine Situation. Orakel-Übungen reinigen den Filter der Wahrnehmung wieder. Sie helfen, eine Entscheidungssituation frisch und neu zu betrachten.

Als mir zum ersten Mal jemand Tarot-Karten zeigte und erklärte, erlebte ich, was passiert, wenn man ein Problem oder eine Frage, die einen beschäftigt, mit völlig neuen Augen betrachtet, durch eine Art neue Brille. Dazu betrachtet man zunächst das Bild auf der intuitiv ausgewählten Karte und liest den Begleittext. Dann sucht man nach einer Verbindung zwischen dieser Botschaft und der aktuell quälenden Problemsituation oder Frage. Dabei ist es unmöglich, weiterhin den bisherigen Gedankengängen zu folgen. Spielend leicht (im wahrsten Sinne des Wortes) ergeben sich neue Anhaltspunkte, um anders zu denken oder zu handeln als zuvor.

Wenn du keine solchen Karten zur Hand hast, kannst du ebenso jedes beliebige Buch nutzen. Probiere es vielleicht jetzt sofort aus.



Pro	Contra
Mitgliedschaft Fitnessstudio	Mitgliedschaft Fitnessstudio
- regelmäßig und für 1 Jahr festgelegt	- zusätzlicher Termindruck im ohnehin schon zu vollen Alltag
- es ist dort leicht, 45 Min. aktiv zu sein	- zu teuer
- fachlicher Ansprechpartner bei Fragen	- ist mir zu langweilig
:	:
:	:

Pro-und-Contra-Liste

Schlagworte

Entscheidung

Entscheidungen treffen

Innere Stimme

Intuition

Entscheidungsmatrix

Entscheidungshilfe

Entscheidungsfindung

Stelle dir innerlich eine Frage (zum Beispiel deine Entscheidung betreffend). Dann wähle (ohne groß nachzudenken) intuitiv eins deiner Bücher aus. Blättere es locker von vorne nach hinten durch und schlage dann schnell und spontan irgendeine Seite auf. Betrachte den Text mit weichem, unfokussiertem Blick. Vielleicht zieht eine bestimmte Stelle deine Augen an. Oder du kreist locker ein paar Mal mit dem Zeigefinger über die Seite und lässt ihn dann (von sich aus – vertraue deiner Körperweisheit) an einer beliebigen Stelle stoppen: Da findest du deinen Satz bzw. deinen Hinweis.

Ein Beispiel

Ich suche etwas oder einen Hinweis, mit dem ich dir diese intuitive Methode schmackhaft machen kann. Das Buch, das ich dazu per Zufall aus meinem Regal ziehe, ist „Kiefer gut, alles gut“ (Übungen gegen Zähneknirschen etc.). Spontan schlage ich Seite 89 auf und mein Blick fällt auf: „Sie müssen die Kiefermuskeln locker lassen. Lassen Sie los!“

Sofort erfasse ich den Zusammenhang zu diesem Artikel. Es gibt einen Coaching-Trick, den ich ohne diese kleine Orakel-Übung sicher nicht erinnert hätte: Das bewusste Entspannen von Mund- und Rachenraum regt unmittelbar auch die mentale Entspannung an. Diese nur Sekunden dauernde Übung unterstützt es, schneller in einen entspannten Zustand zu kommen, die Basis für gute Entscheidungen.

Intuitionstipp 3: Weisheit des Zufalls

Ein Spaziergang, auch ein kurzer, ist wunderbar geeignet, um abzuschalten, nachdem man intensiv über eine Entscheidung nachgedacht hat. Wenn du nicht auf dem Land wohnst, findest du auch in der Stadt Grünflächen, einen Park vielleicht, einen Teich oder Fluss.

Bitte die Natur, die Bäume, das Wasser, den Himmel über dir, die Erde unter deinen Füßen darum, dich dabei zu unterstützen, aus dem Gedankenkreisen auszusteigen. Öffne dich vertrauensvoll dafür, dass alles, was dir heute unterwegs begegnet, eine Unterstützung ist. Auch ein Regenschauer, ein eiskalter Ostwind oder Vogelgezitscher, Frühlingsluft oder ein strahlend blauer Himmel.

Was kann die Stimmung, die dir draußen begegnet, zu deinem Entscheidungsthema mitteilen? Eine sanfte Frühlingsaufbruchsstimmung oder Nebelschwaden, Eiskristalle in langen Gräsern, Kinderlachen. Oder eine in Winterruhe erstarrte Natur, von der klar ist, dass man sie auch mit Gewalt nicht auflösen kann und dass sie sich aber andererseits schon in einigen Wochen ganz von alleine ändern wird? Hast du schon einmal versucht, in einem Vogelzitschern oder dem Gluckern eines Baches eine Botschaft zu hören? Probiere es einmal aus und lass dich dabei überraschen.

Intuitionstipp 4: Intuitives Schreiben

Überlege dir, welche Frage du schreibend beantworten möchtest. Bei Entscheidungen eignen sich:

- Was will ich wirklich?
Was will mein Herz?
- Was würde es leicht(er) für mich machen, diese Entscheidung zu treffen?
- Mit wem könnte ich mich austauschen (entweder real oder auch „nur“ schreibend, also in der Vorstellung), um schnell(er) eine für mich stimmige Entscheidung zu finden?
- Welche der Alternativen sollte ich sofort ausschließen?
- Welche andere Wahlmöglichkeit habe ich bis jetzt übersehen?
- Was ist für mich das wichtigste Entscheidungskriterium?

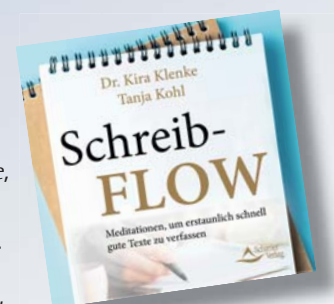
Dann schreibst du los, es reichen schon zehn Minuten. Die Intuition ist schnell. Schalte vorher innerlich um auf Empfangen. Dazu könntest du z.B. eine Weile in den Himmel schauen oder für einige Minuten eine sanfte instrumentale Musik hören.

Notiere dann als Erstes kurz deine Frage und schreibe direkt danach los, ohne vorher darüber nachzudenken, was du im Detail zu Papier bringen willst. Schreibe so schnell wie möglich, das ist wichtig! Lasse deinen Stift über das Papier fliegen. Vielleicht hilft dir die Vorstellung, dass der Stift von allein schreibt, ohne dass du überlegen musst, welcher Satz, welche Idee als Nächstes kommt. Lass dich überraschen, welche Hinweise deine Intuition für dich bereithält.

Gehe deine Entscheidungen an

Probiere mindestens einen dieser Tipps beim nächsten Mal, wenn eine Entscheidung ansteht, aus.

Freue dich darauf, wie es dir mithilfe deiner Intuition leichter fallen wird, Entscheidungen zu treffen.



Dr. Kira Klenke,
Tanja Kohl:

*Schreib-Flow.
Meditationen,
um erstaunlich
schnell gute Texte zu verfassen.
CD, Schirner Verlag*



Prof. Dr. Kira Klenke
pensionierte Professorin, NLP-Lehrtrainerin,
Autorin von Selbsthilferatgebern, 40 Jahre
Erfahrung als Dozentin für Erwachsene,
Schwerpunkt ihrer Arbeit ist heute,
Menschen den Zugang zu ihrer eigenen
Intuition und inneren Führung zu zeigen.
info@kiraklenke.de