

*Angelika
Glöckner*

Mitglied im Fachverband für System- und Familienaufsteller
DGfS – Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen
Lehrberechtigte Transaktionsanalytikerin
Weiterbildung und Psychotherapie
Supervision und Paartherapie
Systemische Therapeutin
Pessotheapeutin

Lehrberechtigtes Mitglied der
•DGTA * EATA

Lehrberechtigt im Bereich:
Psychotherapie * Beratung * Pädagogik

Europäisches Zertifikat
als Psychotherapeutin

Zum Thema Entscheidungen

wollen können – können können – müssen können
dürfen wollen

Angelika Glöckner
Neu überarbeitet 4 / 23

Bedenkenswert: *Nicht zu entscheiden*, ist auch eine Entscheidung!

I Was uns das Entscheiden zuweilen schwer macht:

- **Verlustangst:** in der Regel mit prägender Vorgeschichte bezüglich Verlusten
- **keinen Verzicht** leisten wollen: „alles“ haben wollen (weil man glaubt, dass „nicht alles“ zu wenig ist)
- **Überfrachtungs-Überforderung:** so viel an Alternativen „gestapelt“ zu haben, dass „nichts mehr geht“
- **die Folgen nicht tragen möchten:** den Preis nicht zahlen können oder wollen
- die Sorge, die „**verkehrte**“ **Alternative** zu wählen: Angst, es nicht „richtig“ zu machen
- **Kontrolldynamik:** es MUSS die richtige Entscheidung sein!
- **Nicht entscheiden** *kann* heißen: potenziell alle Alternativen in der Schwebe halten wollen, um „alles“ möglich zu wännen.
- **Dilemmatazirkel** (Zwickmühle): Verkoppelung von Gedankenkonstruktionen oder/ und Wirklichkeiten dergestalt, dass es keine annehmbare Lösung mehr zu geben scheint (oder tatsächlich gibt)

II Wie wir uns entscheidungsfähig machen

- **Verantwortung übernehmen und** die Bereitschaft, die Folgen zu „tragen“
- **Balance der Zusammenarbeit** von Verstand, Herz und Bauch (Funktionszentren der Persönlichkeit), bzw. ein freier Fluss der Energie im grob- und feinstofflichen Körper. Dies aktiviert vorhandene Intuitionsvermögen und stärkt selbige.
- die nötigen **Informationen verfügbar haben**: was gilt es noch an relevanten Fakten zu versammeln um „entscheidungsreif“ zu werden?
- **Hingabe an das Nicht-Kontrollierbare**: Gelassenheit im Umgang mit Faktoren, die mir begrenzt oder gar nicht beeinflussbar sind
- vernünftiges **Abwägen der Risiken und Chancen**: Vor- und Nachteile, Fokus auch auf eventuell anstehenden Entwicklungsmöglichkeiten
- die Willigkeit, einen **notwendigen Preis** zu zahlen: Verzicht leisten, wo nötig oder unvermeidbar
- **Vorausverständnis**, dass die Entscheidung auch eine scheinbar „falsche“ gewesen sein kann: „hinterher sind wir immer klüger“
- **Bereitschaft, Veränderung zuzulassen** und als positive Herausforderung zu sehen: Auch wenn wir einen Preis zu zahlen haben, kann dieser dem Wachstum zusätzlich förderlich sein.

Wach zu bleiben dafür, ob die Frucht Entscheidung gepflückt sein will oder noch zu reifen hat:

*Dies zu entscheiden ist Teil der Weisheit des Lebens und sollte stets im Bündnis der gereiften Funktionen von Verstand, Herz und Instinkt geschehen:
Das nenne ich „geistvernünftige Intuition“*

In Anlehnung an das Konzept von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer aus: „GANZ IM GEGENTEIL“, Karl-Auer-Systeme-Verlag, 1995 bzw. 2000

„Entscheidungsvarianten“

Copyright - bitte NICHT weiterreichen -

	Position	Benennung	Erklärung		Kommentare
1.	ENTWEDER	= die eine Alternative	= das Eine	Lösungen erster Ordnung	- Alternative 1
oder					
2.	ODER	= die <u>andere</u> Alternative	= das Andere		- Alternative 2
oder					
3.	ENTWEDER und ODER	= die leicht übersehbare Vereinbarkeit	= BEIDES (sowohl als auch) Kompromiss bzw. Annäherung der Positionen		- 1. und 2.
oder					
4.	WEDER ENTWEDER NOCH ODER	= keines von beiden: sondern ein ANDERES (als 1. 3.)	= BEIDES NICHT d. h. Kontext bleibt		- nicht 1. - nicht 2. - nicht 3
oder					
5.	ALL DAS NICHT (1. -4.)	= also NICHTS von alledem (1. – 4.), sondern: außerhalb dieser Logik (aber noch „etwas“)	= AUCH DAS NICHT Kontext verändert sich: „ein ganz anderes“	Lösungen zweiter Ordnung	- nicht 1. – 4. ⇒ neue Suchbewegung!
oder					
6.	UND SELBST DAS NICHT	= GAR NICHTS (mehr)... Jenseits von Gut und Böse, Abgelöstheit „Unverhaftetheit“	TRANSFORMATION im Sinne der <i>Nicht-verhaftung</i> „Über all das hinaus“		6. Die nicht anhaftende Stille