



FUKERIDER COACHING

Reinhard Fukerider

Sei Dein eigener Lebenscoach! –

Ein Selbsthilfeprogramm

für Klarheit, Leichtigkeit und Zufriedenheit im Leben

Kapitel 12

Entscheidungen treffen

Inhalt

Entscheidungen treffen	2
Impuls 1: Schutzengeltechnik	3
Impuls 2: In memoriam Walt Disney.....	5
Impuls 3: Dilemmata lösen mit Tetralemma-Aufstellung.....	8
Ein kleiner Hinweis zum Schluss	11



FUKERIDER COACHING

Entscheidungen treffen

Im Alltag treffen Menschen unzählige kleine und große Entscheidungen. Manchmal fällt es ihnen schwer, sofort zu entscheiden, weil ihnen der Mut fehlt, noch Bedenkzeit erforderlich ist oder sie in einer Zwickmühle stecken und nur zwischen zwei Übeln wählen können.

Folgende Übungen helfen, zu schnellen und tragfähigen Entscheidungen zu kommen.



Impuls 1: Schutzengeltechnik

Einführung:

Der Weg zu stimmigen Entscheidungen ist für Menschen manchmal mühsam und führt häufig über innere Dialoge, in denen das Für und Wider gedanklich hin und her bewegt wird.

In der folgenden Übung wird das christliche Bild des Schutzengels aufgegriffen, der als transzendenter Begleiter und Beschützer des Menschen vor körperlichem und seelischem Leid gilt. Er steht als Symbolgestalt für das Geliebt- und Getragensein von Gott.

Ziele:

- Entscheidungsfindung bei Zielkonflikten
- Klärung des persönlichen Standpunktes

Zeit: 20- 30 Minuten

Material:

- Papierblatt DIN A4
- Stift
- Ein bequemer Stuhl, wenn die Übung im Sitzen gemacht wird.
- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn die Übung im Liegen durchgeführt wird.

Weiterführende Hinweise:

Das christliche Symbol kann auch ersetzt werden durch das Bild der inneren weisen Ratgeberin (Freundin, Mentorin, Supervisorin, Coach) oder des inneren weisen Ratgebers (Freundes, Mentors, Supervisors, Coach).



Die Übung: **Ist als Podcast vorhanden!**

Legen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.

Jetzt stellen Sie sich vor, sie säßen im Theater:

Heute wird das Stück gegeben: Dialog mit meinem Schutzengel.

Auf der Bühne stehen zwei Stühle.
Sie begeben sich gedanklich auf die Bühne und setzen sich auf einen Stuhl.

Dann begrüßen Sie Ihren Schutzengel ganz herzlich und bitten ihn, auf dem zweiten Stuhl Platz zu nehmen.

Anschließend beginnen Sie den Dialog folgendermaßen:
„Hallo mein Lieber! Schön, dass Du da bist. Ich brauche heute Deinen Rat! Du kennst mich in- und auswendig. Du weißt, was gut für mich ist. Auf Dich höre ich! Ich möchte gerne von Dir wissen, wie Du über ... denkst. Sag mir doch, wie Du das Ganze siehst!“

Lauschen Sie zunächst seinen Worten.
Fragen Sie zurück und bringen Sie Ihre Argumente vor.
Setzen Sie den Dialog solange fort, bis Sie für sich Klarheit haben.

Danach bedanken Sie sich bei Ihrem Schutzengel und verabschieden sich freundlich von ihm.

Nehmen Sie jetzt wieder die Zuschauerperspektive ein.

Lassen Sie die Szene nochmal vor Ihrem geistigen Auge vorüberziehen und auf sich wirken. Dann verlassen Sie Ihr virtuelles Theater wieder.

Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen und schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.

Schreiben Sie das Erlebte stichwortartig auf und ziehen Sie Ihre Schlussfolgerungen daraus.



Impuls 2: In memoriam Walt Disney

Einführung:

Von Walt Disney wird erzählt, er sei bei seiner Arbeit nacheinander in folgende Rollen geschlüpft: in die Rolle des Träumers, des Realisten und des Kritikers. Diese Rollen verortete er mittels dreier unterschiedlicher Stühle im Raum, später soll er sogar drei verschiedene Räume für diese Denkhaltungen genutzt haben. Diese Methode half ihm, sein gewaltiges kreatives und unternehmerisches Potential zu entwickeln.

Bei schwierigen Entscheidungen kann diese kreative Methode Menschen helfen, persönliche Standpunkte zu finden und Entscheidungskonflikte zu lösen.

Ziele:

- Finden persönlicher Positionen und Standpunkte
- Kreative Ideenfindung bei Entscheidungskonflikten

Zeit: 30 Minuten

Material:

- Papierblätter DIN A4
- Stift
- Kreppband
- drei Stühle



Die Übung:

Stellen Sie drei Stühle in Form eines gleichseitigen Dreiecks auf.

Beschriften Sie drei Papierblätter DIN A4 mit den Begriffen Träumer/in, Realist/in und Kritiker/in und legen Sie jeweils ein Blatt auf einen Stuhl.

(1) Der Stuhl ‚Träumer/in‘:

Auf diesem Stuhl dürfen Sie denken und fühlen wie und was Sie wollen. Produzieren Sie so viele Einfälle wie möglich. Lassen Sie alle Einfälle zu! Je verrückter die Einfälle umso besser.

(2) Der Stuhl ‚Realist/in‘:

Auf diesem Stuhl gehen Sie planmäßig und vernünftig vor. Setzen Sie Ihren Verstand ein. Greifen Sie Ideen des Träumers auf und denken Sie hier ganz pragmatisch.

(3) Der Stuhl ‚Kritiker/in‘:

Auf diesem Stuhl üben Sie schonungslose Kritik an all Ihren vorherigen Gedanken, Gefühlen und Handlungsweisen. Prüfen Sie, ob alles Bisherige zur Problemlösung oder zur Erreichung Ihres Zieles dienlich ist.

Nehmen Sie zuerst auf dem Stuhl ‚Träumer/in‘ Platz. Sprechen Sie unzensiert aus, was Ihnen auf diesem Platz einfällt und notieren Sie sich Ihre Gedanken auf der Rückseite des Blattes ‚Träumer/in‘.

Dann wechseln Sie zum Stuhl ‚Realist/in‘, produzieren dort Ihre Einfälle und halten Sie Ihre Gedanken auf der Rückseite des Blattes ‚Realist/in‘ fest.

Zuletzt wechseln Sie auf den Stuhl ‚Kritiker/in‘. Sprechen Sie alles aus, was Ihnen aus dieser Rolle in den Sinn kommt und halten Sie es ebenfalls stichwortartig auf der Rückseite des Blattes ‚Kritiker/in‘ fest.

Wechseln Sie die Stühle in beliebiger Reihenfolge, so oft Sie wollen.

Schließen Sie Ihren Rundgang auf dem Stuhl ‚Realist/in‘ ab und notieren Sie Ihre Gedanken.

Hängen Sie die drei Blätter mit Ihren Rückseiten nebeneinander auf.



FUKERIDER COACHING

Lesen Sie sich Ihre Notizen aus der Distanz nochmal durch und lassen Sie diese auf sich wirken.

Prüfen Sie zum Schluss Ihre gedankliche und emotionale Resonanz auf die Notizen auf dem Blatt ‚Realist/in‘.

Wenn Sie mit Kopf und Herz dem Geschriebenen zustimmen können, setzen Sie die Ideen bzw. Entscheidungen um.

Falls dies nicht der Fall ist, lassen Sie sich Zeit. Ihre Entscheidungsfindung muss noch etwas gären. Sie werden spüren, wann der Zeitpunkt reif ist, aktiv werden zu können.



Impuls 3: Dilemmata lösen mit Tetralemma-Aufstellung

Einführung:

Menschen geraten manchmal in Lebenssituationen, in denen das Gefühl auftritt, in einer Zwickmühle zu stecken und sich nur zwischen zwei Übeln entscheiden zu können. In solchen Situationen ist guter Rat teuer.

Eine Tetralemma-Aufstellung kann helfen, neue Perspektiven zu entwickeln und Entscheidungshilfen zu erarbeiten.

Ziele:

- Erweiterung des gedanklichen Spielraums in zugespitzten Entscheidungssituationen
- Konkrete Entscheidungshilfen für Dilemmata entwickeln

Zeit: 45 Minuten

Material:

- Papierblätter DIN A4
- dicker Filzstift
- Kreppband
- Arbeitsblatt: Positionen in der Tetralemma-Aufstellung

Die Übung:

Das Tetralemma ist ein Denkmodell der traditionellen indischen Logik zur Beschreibung von Haltungen und Standpunkten.

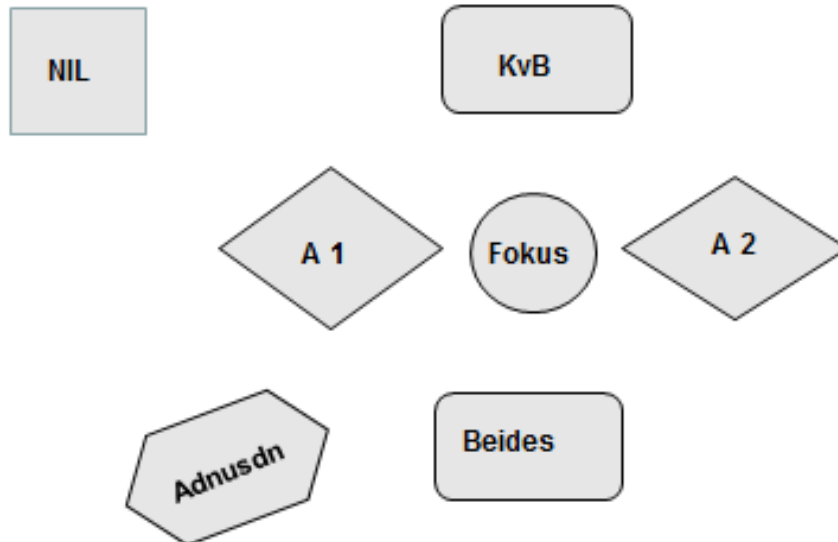
In der Rechtsprechung diente es zur Beschreibung möglicher Standpunkte eines Richters, die er in einem Rechtsstreit beziehen kann:

- (a) Partei 1 hat Recht.
- (b) Partei 2 hat Recht.
- (c) Beide Parteien haben Recht.
- (d) Keine der beiden Parteien hat Recht.

In einer systemischen Tetralemma-Aufstellung werden die ursprünglich vier Positionen durch eine fünfte ergänzt, was das kreative Potential bei der Lösungssuche stärkt und gedankliche Schranken öffnet.



Nehmen Sie das Arbeitsblatt ‚Positionen in der Tetralemma-Aufstellung‘¹ als Vorlage zur Anordnung der Positionen im Raum:



© Reinhard Fukerider 2012

Legende:

- A1 = Alternative 1
- A2 = Alternative 2
- Adnusdn = All dies nicht – und selbst das Nicht
- Beides = Beide Alternativen
- Fokus = Ort für den/die Fragesteller/in
- KvB = Keine von beiden
- NIL = Neue Idee/Lösung

¹ Nach: von Kibéd, Matthias Varga/ Sparrer, Insa. Ganz im Gegenteil. Tetralemmaarbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellungen - für Querdenker und solche, die es werden wollen. Heidelberg.⁵2005.



Schreiben Sie nun Ihre Fragestellung auf ein DIN-A-4 Blatt und legen Sie es als Fokus auf den Boden.

Dann schreiben Sie Ihre Alternativen A1 und A2 jeweils auf ein DIN-A-4 Blatt.

Beschriften Sie drei DIN-A-4 Blätter mit „Beides“ und „Keines von Beiden (KvB)“ sowie „All dies nicht – und selbst das nicht (Adnusdn)“.

Ordnen Sie alle Blätter gemäß der Vorlage des Arbeitsblattes ‚Positionen in der Tetralemma-Aufstellung‘ im Raum an.

Stellen Sie sich jetzt in folgender Reihenfolge auf die einzelnen Blätter:

- (1) Fokus
- (2) A1
- (3) A2
- (4) Beides
- (5) KvB
- (6) Adnusdn

Nehmen Sie am jeweiligen Standort wahr, was Sie denken und empfinden, welche Position sich angenehm und welche sich unangenehm anfühlt.

Vom Standort ‚Adnusdn‘ aus haben Sie den Blick von außen auf Ihr bisheriges Konfliktsystem und können neue Ideen und kreative Lösungen entwickeln, welche den bisherigen Rahmen des Gedachten und Gefühlten sprengen.

Schreiben Sie Ihre neue Ideen oder Lösung auf ein Blatt Papier (NIL) und legen Sie das Blatt in ausreichendem Abstand zu den Tetralemma-Positionen auf den Boden.

Stellen Sie sich dann auf die neu gefundene Position. Identifizieren Sie sich mit dieser Position. Nehmen Sie wahr, was Sie dabei denken und empfinden. Registrieren Sie, ob Sie sich in dieser Position wohl oder unwohl fühlen.

Wenn Sie mehrere neue Ideen und Lösungen (NIL) entdecken, schreiben Sie dafür jeweils ein eigenes Blatt. Legen Sie die Blätter um die Tetralemma-Positionen herum aus und schreiten Sie alle Positionen nacheinander ab.

Sie können den Weg durch alle Standorte mehrmals gehen, bis Sie zu einer Entscheidung kommen, bei der Denken und Fühlen im Einklang stehen.



Ein kleiner Hinweis zum Schluss:

Zu meinem Verständnis von Lebenskunst gehört es, bei der Betrachtung des Lebens auch die Betrachtung der Vergänglichkeit menschlichen Lebens nicht außer Acht zu lassen. Bezieht man diese Perspektive in die persönliche Problemsicht und -bewältigung mit ein, verändern sich die Bewertungen und neue Handlungsoptionen eröffnen sich.

Daher empfehle ich Ihnen:

- Denken Sie hin und wieder daran, dass alles Leben endlich ist – auch Ihres!
- Betrachten Sie aus dieser Perspektive Ihr Leben und überlegen Sie, ob Sie es so weiterführen wollen!
- Aktivieren Sie Ihre Ideen, Kräfte und Ressourcen, um ein erfülltes Leben zu führen!

Die Lernaufgaben und Übungen des Selbsthilfeprogramms ‚Der kleine Lebenscoach‘ können Ihnen auf diesem Weg helfen.

Wenn Sie sich gezielte externe Unterstützung bei der Klärung von Fragen im beruflichen und privaten Kontext wünschen, begleite ich Sie gerne auf **Ihrem** Weg, die für Sie passende Lösung auf Ihre Fragen zu finden.

Ihr Reinhard Fukerider

[Nehmen Sie Kontakt zu mir auf!](#)