

Entscheidungsfreude schaffen

Stärke Dein Selbstbewusstsein und verliere die Angst vor Entscheidungen

Ich habe dieses Thema ausgewählt aufgrund eines Buches, das mir begegnet ist und mich begeistert hat. „Feel the fear and do it anyway“ (der deutsche Titel lautet: „Selbstvertrauen gewinnen, Die Angst vor der Angst verlieren“) von Susan Jeffers (1938-2012), Psychotherapeutin aus den USA. Sie hat sehr erfolgreich u.a. Kurse, Vorträge und Workshops zum Thema Angst gehalten.

Generell ist zu sagen:

Warum haben wir Angst?

Wir verlassen unsere Komfortzone / das uns Bekannte und gehen ein vermeintliches Risiko ein.

Was macht die Angst mit uns?

Sie hindert uns daran mit unserem Leben voranzukommen oder auch Entscheidungen zu treffen.

Was ist der Trick?

Der Trick ist, die Angst zuzulassen und trotzdem zu handeln.

In Bezug auf das Thema „die Angst vor Entscheidungen verlieren“ sei gesagt, dass die nachfolgenden Komponenten nicht alleinstehend helfen, sondern aufeinander aufbauen.

1. Sprache verändern
2. Sich seiner Verantwortung bewusst sein
3. Störer enttarnen
4. Entscheidungen treffen

SPRACHE VERÄNDERN

Ganz zu Anfang ist es wichtig, dass wir uns unserer Sprachmuster bewusst werden. Angst hat viel mit mangelndem Selbstvertrauen oder negativen Glaubenssätzen zu tun, die wir in uns tragen.

Die Art und Weise Worte einzusetzen kann negativ/destruktiv wirken; das Gehirn und auch unser Unterbewusstsein nimmt dies genau wahr. Ebenso natürlich auch die *positive* Formulierung.

NEGATIV

Das ist schwierig.

Das ist ein Problem.

Ich kann das nicht.

Das ist falsch.

POSITIV(ER)

Das ist nicht leicht.

Das ist eine Herausforderung/Chance.

Ich versuche es.

Das ist nicht richtig.

Gleichzeitig können wir uns durch Sprache schwach oder stark fühlen.

LEID / SCHWÄCHE

Ich kann nicht.

Ich sollte.

Ich kann nichts dafür.

Ich hoffe.

Was mache ich nur?

STÄRKE

Ich will nicht.

Ich könnte.

Ich bin in jeder Hinsicht verantwortlich.

Ich weiß.

Ich werde damit fertig!

*Hier entwickeln wir Stärke und Selbstbewusstsein
Wir gehen in die Offensive*

Ein paar Beispiele zur Veranschaulichung:

Ich kann nicht macht den Eindruck, dass wir keine Kontrolle über unser Leben haben; *ich will nicht* bringt jedoch die gleiche Situation in den Bereich der freien Wahl. Ein Beispiel: Ich kann heute nicht zum Abendessen kommen. Ich habe morgen eine Besprechung und muss mich noch vorbereiten. → Ich kann nicht, ist hier nicht ganz richtig. Grundsätzlich könnte man schon zum Essen kommen.

Besser/Stärker → Ich würde gerne zum Abendessen kommen, doch ich habe morgen eine Besprechung, die wichtig für mich ist. Ich gehe besser hinein, wenn ich mich gut vorbereite. Daher wird heute Abend nichts daraus. Ich hoffe aber, dass Du mich beim nächsten Mal wieder einlädst.

Wenn wir dem Unterbewusstsein *Ich kann nicht* senden, registriert es SCHWACH.

Ich sollte ist mit Schuldgefühlen verbunden. *Ich könnte* signalisiert dagegen meine Wahlfreiheit. → Ich könnte heute meine Mutter besuchen, doch ich gehe heute lieber ins Kino.

Ich hoffe, dass ich Arbeit finde / *Ich weiß*, dass ich Arbeit finde → Das erste drückt Sorge aus, das Zweite Zuversicht und Ruhe.

Das Unterbewusstsein glaubt nur das was es hört und nicht das, was wirklich stimmt.

Mit Sprache können wir das Gehirn/Unterbewusstsein auf „positiv“ polen. Dazu können wir uns zum einen positive Zitate (z.B. über Google) suchen und diese auf Karten schreiben.

POSITIVE ZITATE

- Der beste Ausweg führt immer mitten durch. (Hellen Keller)
- Schiffe im Hafen sind sicher, doch dafür sind sie nicht gebaut. (John Shedd)
- Wenn ich bedenke, wie gefährlich alles ist, brauche ich eigentlich nichts besonders zu fürchten. (Gertrude Stein)
- Alles ist schwierig, bevor es leicht wird. (Saadi)
- ...

Zum anderen helfen Affirmationen. Dies sind überzeugte und positive Feststellung, dass etwas bereits geschieht, im Hier und Jetzt. Unser Unterbewusstsein glaubt die Feststellung und stärkt uns somit. Auch hier können wir uns eine Auswahl auf verschiedene Karten schreiben. Wir sollten die Affirmationen auswählen, die uns „ansprechen“. Selbstverständlich können wir uns auch selbst eine solche Affirmation überlegen. Wichtig dabei ist, dass sie in der „Jetzt-Form“ geschrieben ist.

AFFIRMATIONEN

- Ich bin wertvoll
- Ich bin glücklich
- Meine Welt ist reich und erfüllt
- Ich umgebe mich mit positiven Menschen
- Es gibt keine Feinde, nur Trainingspartner
- ...

Wie integrieren wir das alles jetzt in den eigenen Tagesablauf? Hier ein Beispiel:

1. Morgens aufstehen
2. Die ersten positiven Zitate sehen, die an der Tür zum Bad oder am Badezimmerspiegel hängen.
3. Beim Frühstück eine Affirmation auswählen und wiederholen, ggf mit zur Arbeit nehmen. Die Affirmation immer mal wieder in Gedanken wiederholen.
4. Auf dem Weg zur Arbeit die Morning Power Questions stellen:
 - Wofür bin ich gerade dankbar?
 - Was hat mir heute ein Lächeln ins Gesicht?
 - Worauf bin ich gerade besonders stolz?
 - Zu wem empfinde ich in diesem Moment besondere Zuneigung?

Ein hilfreicher Tip von Susan Jeffers, den ich bestätigen kann: Während wir diesen neuen Prozess in unseren Tagesablauf einbauen ist es ratsam morgens einfach ruhige Musik zu hören anstatt z.B. die Weltnachrichten. Die ruhige Musik unterstützt die Positivität des Prozesses, im Gegensatz zu den alltäglichen unerfreulichen Nachrichten.

Insgesamt sollten wir auch aufmerksam sein für unsere negative Wortwahl → diese dann einfach ins Positive verwandeln (s. Seite 1 unten).

Und wofür das alles? Damit reden wir unsere negativen Gedanken in Grund und Boden!

SICH SEINER VERANTWORTUNG BEWUSST SEIN

Jeder ist für sich selbst verantwortlich und hat sein Leben in der Hand. Ich kann niemand anderen verantwortlich machen für mein eigenes Leben. Ich habe immer die Wahl mein Leben zu verändern. Es ist erstaunlich, wie vielfältig mein Leben werden kann, wenn ich es selbst in die Hand nehme! → Das Bewusstsein der eigenen Verantwortung

STÖRER ENTTARNEN

Schaffen wir uns ein positives Umfeld, stärkt dieses unser Selbstbewusstsein. Ein positives Umfeld erhalten wir, wenn wir uns mit Menschen umgeben, die uns bestärken („Das schaffst Du!“, „Was für eine gute Idee!“, „Probiere es aus!“) und nicht an uns zweifeln oder uns bremsen („Bedenke das Risiko!“, „Bist Du sicher, dass Du das schaffst?“, „Na, ob das so funktioniert?“).

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Entscheidungen zu treffen ist oft mit großer Angst verbunden und lässt uns häufig ins Passive verfallen. *

Entscheidungen zu treffen fällt uns schwer

Entscheidungen zu treffen wird von äußeren Faktoren behindert (→ Störer)

Entscheidungen zu treffen bedeutet auch manchmal Fehler zu machen. Das macht uns Angst, da uns eine positive Fehlerkultur vorwiegend fremd ist.

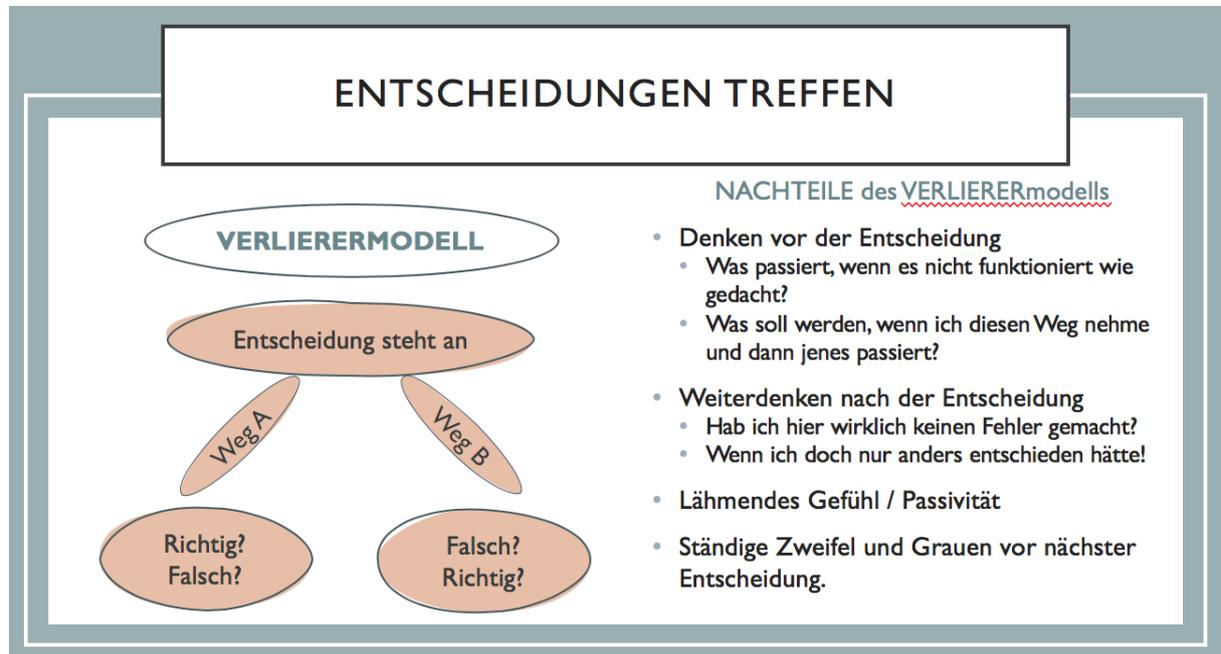
Wir sollten uns fragen, was schlimm daran ist Fehler zu machen oder vermeintlich falsche Entscheidungen zu treffen. Wir können doch nur daraus lernen! Gleichzeitig sollten wir in die Position der Stärke gehen → „Ich werde damit fertig“ (s. Seite 2 oben). Wir bekommen außerdem Unterstützung durch veränderte Denkmuster (Reframing). Dadurch wird es unmöglich eine falsche Entscheidung zu treffen.

* Ein kleines Beispiel zum Thema „Ins Passive verfallen“: Ein Esel steht zwischen zwei Heuballen und kann sich nicht entscheiden, von welchem er essen soll. Der eine könnte ja ganz gut sein, der andere aber vielleicht besser!? Der Esel denkt solange darüber nach wo er anfangen soll, dass er am Ende verhungert. Was auch eine Entscheidung ist, allerdings sicher nicht die Beste.

Es gibt zwei Modelle in Bezug auf das Treffen von Entscheidungen. Das Verlierermodell und das Gewinnermodell. Nachfolgend die Illustration, wie diese Modelle aussehen und funktionieren sowie Nachteile bzw. Vorteile von ihnen.

Das Verlierermodell

Hier gibt es lediglich Nachteile.



Bei dem Verlierermodell geraten wir aufgrund der ganzen Gedanken und Abwägungen um Weg A und Weg B in eine Art „Verrücktmachmodus“. Dieser wird in dem nachfolgenden Beispiel deutlich:

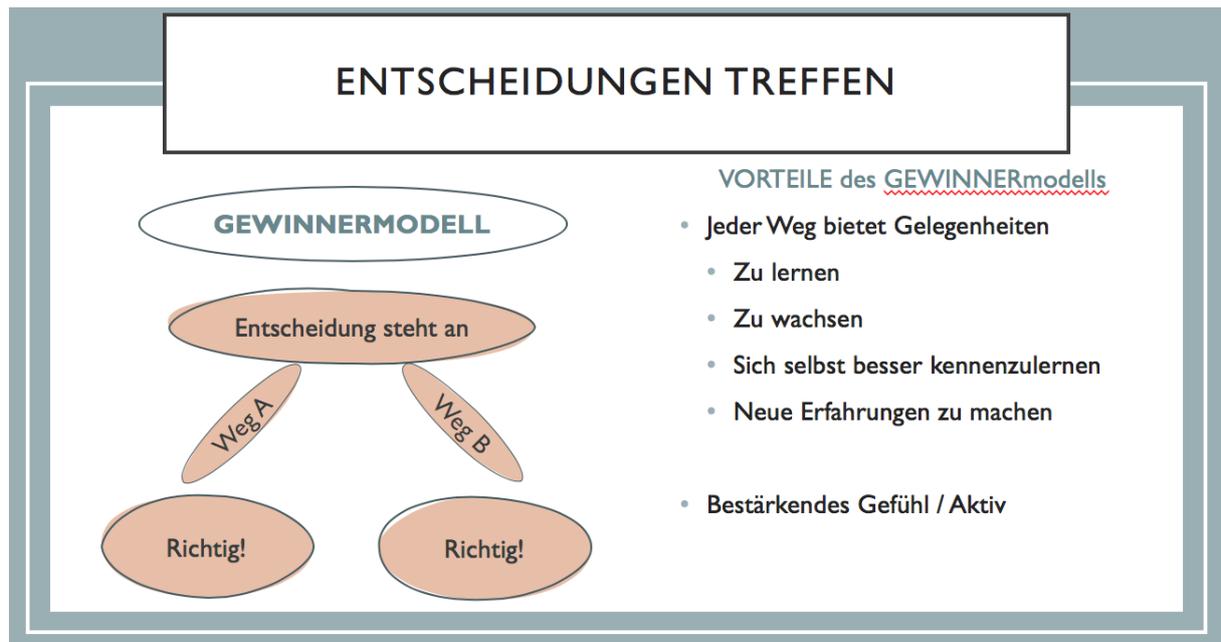
“VERRÜCKTMACHMODUS“ am Beispiel Arbeitsplatzwechsel

- Bleiben=Verpasste Chance auf Weiterkommen
- Gehen= Komme ich mit der Verantwortung klar?
- Bleiben= Es gefällt mir hier eigentlich ganz gut
- Gehen= Neue Chancen voranzukommen, höherer Verdienst
- Gehen= Was, wenn es mir leid tut gegangen zu sein?

Was soll ich tun?? Nicht, dass ich die falsche Entscheidung treffe!!

Das Gewinnermodell

Hier gibt es lediglich Vorteile



Fazit: Mit der richtigen Herangehensweise ist es ganz leicht Entscheidungsfreude zu schaffen.

NLP mit seinen unterschiedlichsten Techniken kann uns helfen

- Unsere negativen Glaubenssätze zu entkräften
- Entscheidungen von mehreren Seiten zu beleuchten und uns somit Sicherheit zu geben
- Zu „erspüren“, ob die Entscheidung sich gut anfühlt
- Mit der Fokuslenkung die Sprache zu verändern