

## Ganz entspannt bessere Entscheidungen fällen

Was tun Sie vor wichtigen Entscheidungen? Sie sammeln in der Regel erst einmal konzentriert und aufmerksam die Fakten, bzw. beauftragen einen Mitarbeiter, die relevanten Informationen für Ihre Entscheidung aufzubereiten. Nach Sichtung der Daten hören Sie ggf. zusätzlich auf Ihr Bauchgefühl und fällen danach einen Entschluss.

Einige meiner Klienten haben an einem Trainingsprogramm teilgenommen, um bei Entscheidungen auf die „unbewusste Intuition“ zurück greifen zu können. Intuition ist der Teil des Verstandes, mit dem Sie Situationen als Ganzes erfassen, ohne über die Details nachzudenken. Sie haben in diesen Programmen ihre Wahrnehmungsfähigkeit so geschult, dass sie die feinen Signale, die der Körper in Entscheidungssituation sendet, erkennen können. Diese Quelle gibt zusätzlich Entscheidungssicherheit. Doch man muss dabei berücksichtigen, dass auch die „unbewusste Intuition“ durch das eigene Weltbild und Ihre Glaubenssätze beeinflusst wird. All das, was Sie im Laufe Ihres Lebens durch Ihre Umgebung, Ihre Eltern und Ihre Erfahrungen erlebt und abgespeichert haben. Auch Ihr Mitarbeiter hat beim Vorbereiten der Entscheidungsgrundlage die Fakten, die er Ihnen vorgelegt hat, nach seinem Weltbild sortiert und bewertet. Wenn Sie dies bei sich und bei Ihren Mitarbeitern berücksichtigen, können Sie „alte“ Entscheidungsmuster erkennen, von diesen einen Schritt zurücktreten, sich selbst in Frage stellen und dadurch Neuem Raum geben. Doch wie gelangt man in einen Zustand der bewussten Intuition, in dem man sowohl die Grenzen des rationalen Bewusstseins als auch die der eigenen unbewussten Gedankenmuster überschreiten kann und dadurch Entscheidungen eine weitere Dimension eröffnet?

Entspannung ist der Schlüssel, um in eine Art beschauliche Wachheit zu gelangen. Einen Zustand, der sich durch die offene Frage nicht in Angst und Panik verwandelt, sondern den Weg zu einem zusätzlichen Entscheidungs-Werkzeug eröffnet. Das erfordert ein vertrauensvolles Sich-Fallen-Lassen in eine freudige Ahnung, dass es noch mehr gibt für Ihre Entscheidung als das, was sich in all den Ihnen bekannten „Schubladen“ befindet. Hans-Peter Dürr, Träger des Alternativen Nobelpreises, beschreibt diese „Ahnung“ als eine Art des Denkens, bei dem sich verschiedene Formen der Wahrnehmung überlagern können. Es ist von Mensch zu Mensch verschieden, wie man diesen Zustand erreichen kann. Für den einen ist es ein Dauerlauf, für den anderen Gartenarbeit. Was auch immer Sie machen, es sollte eine Tätigkeit sein, die Ihr rationales Denken verlangsamt und nur einen Teil Ihrer gesamten Aufmerksamkeit beansprucht.

Es geht darum, in Ihrem Kopf Freiraum zu schaffen für Anregungen, die Ihr Denken in die Richtung lenken, wo die „richtige“ Entscheidung liegt. Meine eigene Erfahrung ist, dass ich beim Walken – einer Tätigkeit, bei der ich vom „normalen“ Tagesgeschäft Pause mache und die nur einen Teil meiner Aufmerksamkeit für den Weg erfordert- es plötzlich wie ein „Prickeln“ spüre, dass ich bei einem Denk- oder Entscheidungsprozess in Richtung der Lösung komme. Es ist, als ob sich beim zügigen Gehen mein „festgefahrenes“ Feld lockert, dadurch der Kontakt zu einer anderen Ebene möglich wird, die den Anstoß in die geeignete Richtung gibt. Um mein „Mittel der Wahl“ zu entdecken, musste ich vorher einiges ausprobieren. Für meine Klienten kann ich die geeignete(n) Entspannungs-Methode(n) radionisch austesten. Hilfreich – um Ihren Zugang zu diesem Potenzial zu finden- kann auch sein, rückblickend zu schauen, unter welchen Bedingungen, Umständen oder bei welchen Tätigkeiten Sie Entscheidungen getroffen haben, auf die Sie heute noch stolz sind.

**Literatur tip:** Hans-Peter Dürr, Warum es ums Ganze geht: Neues Denken für eine Welt im Umbruch, 2009