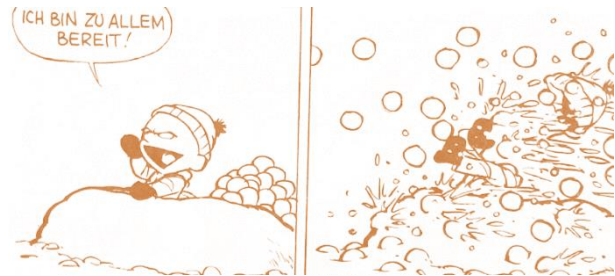

«Festina lente! Ich bin zu allem bereit.»

Ich vertiefe Festina lente von Kaiser Augustus. In der ersten Betrachtung liegt der Fokus auf dem Spannungsfeld. Heute fokussiere ich ein Zitat, dessen Autor ich nicht finden kann:

«*Wer keine Entscheidungen trifft wird von Entscheidungen getroffen.*» Wie oft geht es dir so wie Calvin von Bill Watterson, der für alles bereit zu sein scheint.



Mir kommen da nachfolgende Erklärungen in den Sinn, welche ich da und dort höre.

Welche Aussage könnte von dir stammen?

- Es wurde entschieden, ich schicke mich in diese Entscheidung.
- Ich bin froh, jetzt ist die Marschrichtung klar.
- Es ist ungerecht, mich hat niemand gefragt.
- Diese Dilettanten haben einfach entschieden.
- Die haben das Thema von der falschen Seite her betrachtet
- Ich bin gespannt, wie lange diese Entscheidung anhält.

Eine Entscheidung, die dein Leben betrifft, wurde von aussen gefällt. Du wirst von einer Entscheidung getroffen. Dein Leben geht weiter. Daraus kann folgen, dass du die Faust im Sack machst, deinem Ärger freien Lauf lässt, im Hintergrund Missstimmung verbreitest, oder einfach den Missmut im Gesicht trägst. Diese Handlungen mögen klein, gering und unbedeutend erscheinen. Sie entspringen alle einer von dir getroffenen Entscheidung. Du hast dich entschieden, Missmut zu verbreiten oder du hast dich entschieden alle zu diskreditieren.

Was möchtest du mit deiner Reaktion auf eine getroffene Entscheidung erreichen?

- Ich möchte gehört werden.
- Ich möchte dazu gehören.
- Ich möchte es den Anderen zeigen.
- Ich möchte es besser wissen.
- Ich möchte Spielverderber sein.
- Ich möchte ...

Hinter diesen Zielen steckt zu Beginn meistens keine böse Absicht. Die getroffene Entscheidung löst in dir ein Minderwertigkeitsgefühl aus, welches du definierst und es dir zuspricht. Du fühlst dich weniger Wert als dein Gegenüber. Dein Gegenüber hat dich übergangen, nicht berücksichtigt, nicht wahrgenommen oder nicht gehört.

Welchen Handlungsspielraum hast du? In drei Stufen suche ich nach Möglichkeiten.

Das Ziel dieses Plans ist, dass du aus Eigeninitiative Entscheidungen triffst und damit nicht getroffen wirst.

A. Entscheidungen bewusst(er) treffen.

Stelle dir bewusst Fragen, damit du eine Entscheidung tragen kannst.

- Welche Entscheidung steht an?
- Wie dringend ist die Entscheidung?
- Wer definiert die Dringlichkeit / Wichtigkeit?
- Wer darf bei der Entscheidungsfindung helfen?
- Wie definierst du Vorsicht?

B. Entscheidungen weitergeben

Du hast dich entschieden, Gratulation. Du machst deine Entscheidung kund und daraus folgt deine Handlung. Entscheidungen sind wenig hilfreich, wenn anschliessend keine Handlung resultiert.

Sara entdeckte in der eigenen Aussage, dass eine Entscheidung wahrgenommen werden muss:

«Alle sagen mir, ich soll mich entscheiden. Doch ich habe mich entschieden.»

- Wer hat die Entscheidung gehört, wahrgenommen oder bestätigt?
- Wie Deckungsgleich ist die Entscheidung mit deine Handlung?
- Wer ist von dieser Entscheidung betroffen? Wen informierst du?
- Welche geänderten Abläufe sind in deinem Leben notwendig?

C. Gefühle wahrnehmen und mit Vertrauenspersonen angehen.

Welches Gefühl stellt sich nach deiner Entscheidung ein? Wenn du nicht gerne über Gefühle nachdenkst oder diese benennst, dann betrachte deine Freude. Wie fest freust du dich zu leben, das Leben mit anderen zu teilen oder dich alleine in der Welt zu bewegen.

Es kann auch hilfreich sein, seine Gefühle anhand von Bildern zum Ausdruck zu bringen, wie hier durch Calvin von Bill Watterson.



- Was machst du, wenn du nach der getroffenen Entscheidung keine Zufriedenheit erlangen kannst?
- Wer darf dich unterstützen?
- Wer ist deine Vertrauensperson?

coaching@swivel.ch

[Entscheiden im Centovalli](#)