

## Rundbrief

### Entscheidungen

Kennst du das auch, manchmal diese unendliche Reihe von Entscheidungen treffen zu wollen und zu müssen? Die Entscheidungen, die ich treffen will, sind anfänglich nur halb so schwer, können aber auch ganz schön auf Trab halten. Es fängt ja manchmal schon am Morgen an, soll ich aufstehen oder nicht? Soll ich meine Jeans oder die Falthose anziehen?

Soll ich heute mal Tee statt Kaffee am Frühstückstisch trinken?

Natürlich gibt es eindeutige große Entscheidungen, die mich manchmal Tage oder sogar Wochen beschäftigen. Zum Beispiel mein Laptop: ich wollte schon seit Wochen mir ein neues kaufen, konnte mich aber nicht durchringen. Da ging mein alter Laptop kaputt und ich musste mich schnell und klar entscheiden. Auch wenn ich sehr zufrieden bin mit meinem neuen Laptop, ich hätte es trotzdem lieber selber entschieden, als dass diese „Umstände“ mich zu dieser schnellen Entscheidung bewegten. Aus Erfahrung weiß ich, dass wenn ich bewusst Entscheidungen treffe, ich die Möglichkeit habe alles zu bewegen und zu ändern. Tagtäglich.

Entscheidungen haben auch viel mit Erwachsen sein zu tun und manchmal weiß ich, dass die Verantwortung zu tragen für eine Entscheidung nicht immer ein gutes Gefühl mit sich bringt. Zum Glück stelle ich dahin gegen immer wieder fest, dass wenn ich selber entschieden habe, ich mich leicht und wohl fühle, stark und selbstsicher, und Vertrauen habe in mein Ideen und Gedanken.

Aber nun zurück zu den Momenten, dass man da steht und nicht weiß, was man machen kann oder soll. Und sogar merkt dass es immer mehr Unsicherheiten gibt, da die Nicht-Entscheidungen sich mehren?

Ich schlage da die JA | Nein Möglichkeit vor. Mit einer Münze, die bekanntlich zwei Seiten hat, habe ich in jeder Situation die Möglichkeit, mir eine Frage zu stellen mit einer eindeutigen Antwort. Sogar wenn es mehrere Antworten gibt, zum Beispiel die Jeans, die Falthose, ein Rock und ein Kleid. Mit einer Münze fange ich einfach bei einer Möglichkeit an: soll ich die Jeans heute tragen? JA | NEIN. Wenn Nein die Antwort ist, mache ich weiter mit der Falthose etc.

Dadurch dass man die „Umstände“, in diesem Fall die Münze entscheiden lässt, merkt man bald zwei Sachen. Entweder ist die Entscheidung richtig oder falsch. Da ich die Freiheit besitze, gegen die Münzentscheidung zu sprechen, kann ich natürlich immer doch direkt das andere machen oder tun, da dies letztendlich meine Entscheidung ist. So merke ich durch eine ganz einfache Sache, was ich wirklich will.

Diese Münzmethode hat vor allem bei Personen Erfolg, die sehr oft unsicher sind und nicht weiter wissen. Vielleicht wäre da dann dieses Experiment interessant: einen ganzen Tag seine Entscheidungen nur mit der Münze entscheiden. Vom Aufstehen bis hin zum Anziehen, vom Getränk bis zum Essen, vom Einkaufen bis zum Spazieren gehen, vom Sport zum Tanzen etc. Ein ganzer Tag abhängig von - etwas- macht dir bewusst, wie wichtig und schön es sein, kann selber zu sagen: ich will!

Viel Glück beim Münzen werfen, dies kann in der Weihnachtszeit uns vielleicht sogar unterstützen mit dem Kauf aller Geschenke. Ich wünsche Dir eine schöne Adventszeit!

Die nächste Ausgabe des Rundbriefes wird um die drei Heilige Könige sein.

Schneeweiße Grüße von Ief

Um Ihren Namen aus meiner Adressenverteiler zu entfernen, [abmelden@woerterimraum.de](mailto:abmelden@woerterimraum.de)

**Fragen?**

Schicken Sie mir eine E-Mail unter: [coach@woerterimraum.de](mailto:coach@woerterimraum.de) oder rufen Sie mich an: 0178. 20 95 82

© Ief Parsch 2008 | [www.woerterimraum.de](http://www.woerterimraum.de)

Nachdruck, ganz oder auszugsweise, ist gern gesehen unter Hinweis auf meinen Namen und meine Webadresse