

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

## Grüner Tee

Der Jungbrunnen aus Asien



Das Thema

## Allergien

Vom Allergie-Test bis zur Behandlung

### TEST-CLUB

Testen Sie ein Diabetes-Tagebuch am PC

### RAT & TAT

Wichtigste Vorsorge-Termine für Sie und Ihn

### REISE

Kärnten –  
Entspannung zwischen  
Bergen und Seen



# „Ich weiß was ich will – Entscheidungen treffen“



„Letztlich zählt das Handeln,  
nicht das Wollen –  
das Geschehen,  
nicht die Möglichkeiten.  
Letztlich zählt der Mut,  
nicht die guten Vorsätze –  
der Sprung,  
nicht das Hindernis.“

(„Von Mut und Zuversicht“, Hans Kruppa)

Viele Menschen empfinden es als unangenehm und oftmals mühselig, Entscheidungen zu treffen. „Langsam muss ich mich mal entscheiden“, diesen Satz kennt fast jeder. Dahinter verbirgt sich das Gefühl, eine notwendige Entscheidung bereits zu lange vor sich her zu schieben. Weshalb fällt es vielen Menschen so schwer, zu einem Entschluss zu kommen? Liegt es „nur“ an der fehlenden Klarheit oder verbirgt sich mehr dahinter?

**E**ntscheidungen sind wichtig und gehören zum Leben, denn in der Regel sind sie der Grundstein für Veränderung, Fortschritt und Neues. Entscheidungen braucht es, um Ideen zu verwirklichen und Ziele zu verfolgen. Den meisten Menschen ist das durchaus klar und dennoch haben sie das Gefühl, sich selbst im Weg zu stehen, weil sie zögern, hadern und es ihnen schwer fällt, einen Entschluss zu fassen. Was die wenigsten wissen, unbewusst haben sie sich damit bereits entschieden und zwar, dass alles so bleibt, wie es ist.

## Es braucht Klarheit und Mut

Einerseits fehlt oft die Klarheit darüber, was man in der Tiefe seines Herzens wirklich will. Häufig ist das dann der Fall, wenn eine oder mehrere attraktive Alternativen bestehen. „Was soll

ich bloß tun?“ fragt sich dann so mancher völlig ratlos und springt gedanklich zwischen den verschiedenen Möglichkeiten hin und her. Auch eventuelle Auswirkungen und mögliche Konsequenzen lassen viele Menschen zögern, eine Entscheidung zu treffen. Denn die Tragweite einer Entscheidung lässt sich oft nicht abschätzen und das bereitet vielen Menschen Unbehagen oder gar Angst – so viel Angst, dass sie es vorziehen, lieber keine Entscheidung zu treffen.

Nicht zuletzt kann auch die Angst vor etwaigen Hindernissen auf dem Weg zum Ziel dazu führen, dass man unentschlossen auf der Stelle tritt. Verschiedene innere Anteile drängen in unterschiedliche Richtungen und blockieren sich auf diese Weise selbst. Unschlüssig und innerlich zerrissen kommt man deshalb zu keinem Ergebnis und eine Entscheidung bleibt aus.

WEGE ENTSTEHEN DADURCH,  
DASS MAN SIE GEHT.

⊗ JA! ○ NEIN!



In vielen Fällen resultiert daraus, dass Veränderungen nicht stattfinden und alles beim Alten bleibt. So mancher arrangiert sich damit, denn Alltägliches und Gewohntes gibt ein Gefühl von Sicherheit, doch bei vielen zeigt sich im Laufe der Zeit eine steigende Unzufriedenheit und Frustration mit sich und dem Leben. Das Gefühl entsteht, wertvolle Chancen verpasst zu haben und Gelegenheiten nicht wahr zu nehmen.

Damit Entscheidungen leichter fallen und nicht das Gefühl entsteht, kostbare (Lebens-)Zeit verstreichen zu lassen, ist es wichtig, sich möglichst viel Klarheit über sich selbst und sein gegenwärtiges Leben zu verschaffen. Klarheit z. B. über die eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse sowie Ziele im Leben. Dabei kann man sich fragen „Wie geht es mir derzeit? Was gefällt mir nicht und was soll so

bleiben wie es ist?“ Hat man diese Fragen für sich geklärt, finden sich die Antworten auf folgende Fragen leichter: „Welche Veränderungen würde ich gerne wagen?“, „Welche Entscheidungen sind dafür notwendig?“ und „Was bin ich bereit dafür zu tun, was ist mein ‚Einsatz‘?“ Je mehr Klarheit entsteht, desto besser, denn Klarheit führt zu Entschlossenheit und Durchsetzungskraft.

### Dem Bauchgefühl vertrauen lernen

Es kann hilfreich sein zu lernen, mehr und mehr auf das eigene Bauchgefühl zu achten und darauf zu vertrauen. Somit den inneren Kompass zu nutzen, um mehr Selbstsicherheit bei Entscheidungen zu entwickeln. Wenn ein Entschluss zu unerwünschten Resultaten führt, gilt es, negativen Bewertungen keinen Raum zu geben, sondern

sich gewiss zu sein, dass es wichtige Erfahrungen auf dem Weg zum Ziel sind.

Sollte Angst vor eventuellen Hindernissen die eigenen Entscheidungen blockieren, ist es sinnvoll für sich zu klären: „Was genau steht mir bei einer Veränderung im Weg und wie gehe ich damit um?“ und „Wer oder was kann mich in der Veränderung unterstützen?“ Auch die Vorstellung, wie es jeweils sein wird und wie es sich anfühlt, wenn man sich für das eine oder das andere entscheidet, kann bei der Entscheidungsfindung nützlich sein.

Die Erfahrung zeigt, dass oft denjenigen Entscheidungen leichter fallen, die sich sagen: „Ich kann mich grundsätzlich wieder neu entscheiden!“, also Menschen, die sich bewusst machen, dass eine Entscheidung nicht endgültig sein muss.

Entscheidungen verhelfen dazu, das eigene Leben in die gewünschten Bahnen zu lenken, denn entscheiden heißt, zu wählen und Verantwortung für sich zu übernehmen. Mit jeder Entscheidung, die man trifft, kommt Verantwortung. Es ist eine persönliche Stellungnahme zu den großen und kleinen Dingen im Leben. Und Entscheidungen braucht es, um sich auf den Weg zu machen, Vorhaben zu realisieren und Träume zu verwirklichen – um später auf ein „gelebtes Leben“ zurückblicken zu können – ein Leben angefüllt mit individuellen Erfahrungen und einer einzigartigen Entwicklung. ■

**Michaela Zach,**  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie,  
Dipl. MentalCoach,  
[www.leben-in-balance.info](http://www.leben-in-balance.info)

Anzeige

## Kopfschmerzen? Migräne?

# Migräne-Kranit®

... das Kopfschmerzmittel mit dem PLUS!



- ◆ gegen Kopfschmerzen
- ◆ gegen migränebedingte Übelkeit, Lärm- und Lichtüberempfindlichkeit

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!



Als Tabletten  
und Zäpfchen  
erhältlich!

**Migräne-Kranit® 500 mg Tabletten / Zäpfchen.** Apothekenpflichtig. **Wirkstoff:** Phenazon. **Anw.:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen; Kopfschmerzen beim Migräne-Anfall. **Hinw.:** Schmerzmittel ohne ärztlichen/zahnärztl. Rat nicht über längere Zeit anwenden. **Stand:** 03/05-2. **Krewel Meuselbach GmbH, 53783 Eitorf.** „Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“

**Krewel**  
Meuselbach