

Webgrrls-Regioabend am Donnerstag, 12. März 2015

Safari your life: Weichen stellen fürs Abenteuer Leben

Safari oder Sofa? – Die Kunst, sich richtig zu entscheiden

Regioabend mit Anja Gerber-Oehlmann

„Sofa oder Safari?“ fragte Anja Gerber-Oehlmann die Zuhörerinnen beim Regioabend am 12. März 2015 im vollbesetzten Raum Gorbach. Die Kunst, sich richtig zu entscheiden, wollten viele lernen. Doch so klar definiert wie im Titel sind die Alternativen eher selten. Viel häufiger ist ein anderes Phänomen: Je länger wir Handlungsmöglichkeiten abwägen, desto länger und differenzierter wird die Liste der Pros und Contras, bis wir nicht mehr wissen, was wir wollen sollen... Aber es gibt Methoden, das leidige Thema "Entscheiden" strukturiert in den Griff zu kriegen.

Anja Gerber-Oehlmann ist dazu prädestiniert, einen dieser Kunst zu lehren, weil sie in ihrer Doppelkompetenz als Rechtsanwältin und Coach einen wesentlichen Aspekt abbildet: Nicht immer geht es im Leben um „entweder...oder“, sondern sehr oft gilt es Lösungen zu finden, die unterschiedliche Bedürfnisse vereinbaren. Gute Entscheidungen brauchen Hirn und Herz.

Fakten und Rationalität sind notwendig, aber sie sind nicht alles. Veränderung gehört zum Leben, doch wir gehen gern auf Nummer sicher, das hat uns die Evolution mitgegeben; wenn wir diese Beharrungskräfte und auch unsere individuell erlernten Verhaltensmuster im Entscheidungsprozess mit in Betracht ziehen, treffen wir mutigere Entscheidungen. Denn im Rückblick bedauern die meisten Menschen, nicht mehr gewagt zu haben!

Wer zum Aufschieben und Vermeiden neigt, sollte sich klar machen, dass auch für Entscheidungen gilt, was Paul Watzlawik über Kommunikation sagte: „You cannot not communicate!“ Wenn ich nicht selbst entscheide, überlasse ich es anderen, meinem Leben Weichen zu stellen. (Und haben die wirklich meine Bedürfnisse und Interessen im Blick?)

Häufig ist es die Angst, die uns behindert, doch die kann uns auch nützliche Hinweise geben. Konkrete Ängste zeigen uns, mit welchen Risiken wir uns auseinandersetzen sollten, auf welche Gefahren wir uns vorbereiten können. Die diffuse Furcht jedoch, sich falsch zu entscheiden, begleitet einen immer – wenn wir uns von ihr lähmen lassen, beschneiden wir uns in unseren Möglichkeiten.

Ein guter Kompass ist das Bauchgefühl: Wo spüren wir ein Prickeln? Was lässt unsere Augen leuchten und unser Herz höher schlagen? Können wir die Vorfreude und Begeisterung, die eine Handlungsmöglichkeit in uns weckt, auch mit Fakten unterfüttern oder hängen wir einem romantischen Tagtraum nach?

Rat einzuholen ist sicher sinnvoll, doch sieh genau hin: Haben unsere Ratgeber eigene Aktien im Spiel? Eigene Ängste, ungelebte Träume oder frühere Enttäuschungen, die sich in den Ratschlägen niederschlagen? Und – ganz wichtig: Wie verhält sich unsere angezielte Entscheidung zu unseren Werten, die uns wichtig sind. Welche Alternative ist mehr im Einklang mit unseren Werten?

Wenn wir dann noch hinspüren: Wie fühlt es sich an – jetzt? In einem Jahr? In fünf Jahren? – dann sollte die Entscheidung reif sein zum Handeln. Im Wort „Entschluss“ steckt auch „Schluss“: ein Ende der inneren Diskussion, und „Mut“ ist auch ein Kürzel für „Meinem Urteil Trauen“. Mit ordentlicher Ausrüstung, Landkarte und Kompass können wir uns auf den Weg machen, Löwen zu begegnen – im Außen und in uns, wie Anja Gerber Oehlmanns bilderreiche Präsentation mit suggestiven Fotos wirkungsvoll zeigte. Auch wenn es paradox klingt: Wer sich eine schwere Entscheidung leicht macht, entscheidet besser.

Business Coach Anja Gerber-Oehlmann unterstützt ihre Kunden dabei, klare Entscheidungen zu treffen, Krisen zu meistern sowie mutiger und selbstbewusster aufzutreten. Mit ihrem Wechsel vom Großunternehmen in die Selbstständigkeit und von den Buchstaben des Gesetzes zur Beratung von Menschen in Entwicklungsprozessen hat die Rechtsanwältin und Coach selbst viel Erfahrung in Veränderungsprozessen.

<http://www.safari-your-life.com/profil/>
<http://www.go-ahead-consulting.com/>

Bericht: Barbara Maria Zollner www.zinnober-abc.com