

## ÜBUNG ZUR SELBSTREFLEXION: ENTSCHEIDUNGEN

### I. EINLEITUNG

*"An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser."* - Charlie Chaplin

Studieren oder Berufsausbildung? Der tolle neue Job in einer fremden Stadt oder hierbleiben, wo man weiß, was man hat? Vom Ersparten ein Abenteuerer-Wohnmobil kaufen oder es für schlechte Zeiten zur Seite legen? - Der Punkt, an dem wir all heute stehen, ist maßgeblich davon bestimmt, wie wir Entscheidungen treffen. Wobei wir viele, wenn nicht gar die meisten, Entscheidungen kurzfristig und ohne längeres Nachdenken automatisch treffen. Vielleicht, weil die Fragestellung unbedeutend ist, sich eine längere Beschäftigung nicht lohnt oder weil wir die Situation gut kennen und die Lösung Routine ist. Wir lassen unserer Erfahrung und damit unserer Intuition freien Lauf. Wie gut kennst du deine Intuition? Und was kannst du tun, um sie noch besser zu schulen?

### II. ÜBUNG:

Lies dir die folgenden Vorschläge durch und entscheide dich für einen, der gut in deinen Alltag passt und übe ihn eine Woche lang jeden Tag für 10-15 Minuten.

#### 1. SELBSTREFLEXION SCHULEN

Selbstreflexion ist die einfache und zugleich schwierige Aufgabe, über sich selbst nachzudenken. Wir nehmen unser Denken, Fühlen und Handeln unter die Lupe und hinterfragen es mit dem Ziel, mehr über uns selbst und unser Handeln der Umwelt, die uns umgibt zu lernen.

##### **Reflektiere regelmäßig deine Entscheidungsprozesse:**

- Welche wichtige Entscheidung hast du in letzter Zeit bewusst getroffen? Nimm eine möglichst neutrale Beobachterposition ein und gehe den Prozess nochmal ganz genau durch. Wie hast du sie getroffen?
- Welche wichtige Entscheidung hast du in letzter Zeit nicht getroffen und wie hast du sie nicht getroffen? Und um was geht es dabei gerade wirklich?
- Was war deine letzte gute Entscheidung? Woran machst du für dich fest, ob etwas eine gute oder eine schlechte Entscheidung war?
- Erinnere dich an eine schlechte oder falsche Entscheidung, die du in letzter Zeit getroffen hast: wie fühlt es sich emotional, im Körper und gedanklich an dir einzugestehen, dass es eine schlechte oder falsche Entscheidung war? Wie bist du im Nachhinein damit umgegangen?

#### 2. SELBSTWAHRNEHMUNG SCHULEN

Meist ist Intuition keine klare Stimme, sondern komplexe Abläufe in unserem Innern wie Bewegungen im Körper (Puls, Anspannung, Wärme etc.) und entfernte Bilder und Erinnerungen. Wenn wir genauer in uns hinein spüren lernen, können wir die Vielfalt an Impulsen, inneren Reaktionen (Körperempfindungen, Gefühle) und Emotionen besser wahrnehmen lernen und sie von den groben Bewertungen unseres Verstandes unterscheiden lernen.

##### **Mache regelmäßig kleine Achtsamkeitsübungen:**

- Setze dich bequem und aufrecht hin, entspanne deine Muskeln, schließe die Augen. Spüre dein Gesäß auf dem Stuhl und die Füße, wo sie auf dem Boden stehen. Nimm wahr, wie du atmest: deinen Brustkorb, die Nase, den Mund, den Bauch.
- Gehe in Gedanken durch deinen Körper und spüre, wo er entspannt oder angespannt ist, wo es warm oder kalt ist. Nimm wahr, ob sich Impulse zeigen: willst du etwas tun, dich bewegen, einschlafen etc.? Spüre, wie sich das in dir, in deinem Körper zeigt.
- Spüre, welches Gefühl sich in dir breit macht. Wie ist deine Grundstimmung heute? Bist du positiv gestimmt, fröhlich, zufrieden? Oder machen die die Ereignisse des Tages wütend, traurig enttäuscht? Wo im Körper spürst du diese Gefühle? Wie fühlen sie sich an?

### 3. INTUITIVES SCHREIBEN

Intuitives, automatisches Schreiben ist eine grandiose und einfache Art zur Schulung unserer Intuition. Der vereinfachte und standardisierte Schreibvorgang synchronisiert die Gehirnaktivitäten und lässt uns in einen entspannt-achtsamen Zustand kommen. Die geschriebenen Inhalte stammen – nach ein wenig Training – nicht mehr nur aus den bewussten Denk-Vorgängen, sondern auch aus dem Unbewussten.

#### **Schreibe regelmäßig abends oder morgens einfach drauf los:**

Nimm dir ein leeres Blatt Papier und schreibe ganz intuitiv heraus, was gerade in dir vor sich geht. Schreibe einfach los, ohne zu überlegen, mach keine Pausen. Wichtig ist, nichts zu bewerten. Lass dich überraschen, kritisiere dich nicht und lass es einfach fließen. Auch wenn es dir am Anfang vielleicht komisch oder sinnlos vorkommt, was du schreibst. Du kannst dich zu Beginn an die folgenden Fragen halten und später in einen Dialog mit dir selbst treten: stelle dir Fragen und beantworte sie selbst. Eine gute erste Frage ist immer: „Was soll ich jetzt schreiben...?“.

- Woran denke ich gerade?
- Was wollte ich schon immer einmal aussprechen?
- Was trage ich auf meinen Schultern?
- Wofür schlägt mein Herz?
- Was möchte ich tun?
- Wohin führt mein nächster Schritt?

### 4. DIE „HEIMLICHEN“ GEFÜHLE

Einige Gefühle möchten wir lieber gar nicht wahrhaben – und trotzdem sind sie alle in uns. Hier ist eine kleine Liste der Gefühle mit den typischsten Gedanken, die mit ihnen einher gehen.

(Welche Gefühle würdest du ergänzen?)

- **Eifersucht:** Wer eifersüchtig ist, ordnet sich jemandem unter. Das ist nicht besonders souverän.
- **Gier:** Gier auf Macht oder Besitz? Wer würde das vor sich oder gar vor anderen zugeben? Habsucht ist schließlich eine Sünde.
- **Verzweiflung:** Ein langsames, aber dann sehr mächtiges Gefühl. Wir sind ratlos, machtlos, verloren. Wir sehen kein Licht mehr.
- **Einsamkeit:** Diese erkennen wir auch nur bei anderen – selten an uns selbst. Wer einsam ist, hat schließlich im Leben etwas falsch gemacht.
- **Arroganz:** Auch das erkennen wir eher bei anderen. Wer sich für etwas Besseres hält, ist kein guter Mensch. Hochmut kommt vor dem Fall, heißt es.

- **Scham:** Wir schämen uns, Scham zu verspüren. Wir haben etwas falsch gemacht, könnten dafür ausgestoßen werden. Eine existentielle Bedrohung.

Überlege einmal, was passiert, wenn du dir alle diesen Gefühlen ehrlich erlaubst, sich zu zeigen, und dich auf die Suche nach ihnen in deinem Leben machst. Wo begegnen sie dir? Was lösen sie bei dir aus? Wie fühlen sie sich an? Welche hilfreiche Botschaft haben sie an dich? Was könnte im Positiven für dich möglich werden, wenn du sie zulässt?

## 5. MITMENSCHEN WAHRNEHMEN

Eigentlich sollen wir ja nicht von uns auf Andere schließen, aber so viel steht fest: jeder Mensch auf dieser Erde ist auf einer Reise und dabei – ganz genau wie wir – von seinen Bedürfnissen und seinen inneren Ressourcen angetrieben. Je genauer wir andere, fremde Menschen im Alltag beobachten, um so mehr können wir Neues über uns selbst und das Mensch-sein lernen.

### **Mache regelmäßig die Augen auf:**

Achte für eine Zeit lang bei fremden Mitmenschen auf alles, was du sonst nicht so intensiv wahrnehmen würdest.

- Wie sind die Menschen auf der Straße angezogen?
- Worüber unterhalten sich die zwei Personen in der U-Bahn?
- Welche Sprechpausen machen sie? Wie reden sie?
- Wie voll sind die Geschäfte, an denen du vorbeiläufst?
- Was wird bei der Arbeit gesprochen?

### **Du kannst die Übung um einen spaßigen Aspekt erweitern:**

Denke dir Geschichten zu den Menschen aus. Frage dich:

- *Was empfinde ich an dieser Person am auffälligsten?*
- *Was könnte die Geschichte hinter diesem Merkmal sein?*
- *Wohin ist diese Person unterwegs?*