

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

DEINE GRATIS-ANLEITUNG

Du möchtest Entscheidungen treffen **hinter denen du stehst** und die du nicht bereust?

Kreuze die Situationen an die dir bekannt sind:

- Du **triffst** eine Entscheidung und es fühlt sich einfach nicht gut an.
- Du musst dich entscheiden, fühlst dich aber **hin und her gerissen**.
- Die Entscheidung ist dir eigentlich klar, aber es gibt trotzdem **viele Gründe die dagegen** sprechen.
- Du möchtest eine Entscheidung nicht treffen müssen und **zögerst** sie daher heraus.
- Du **umgehst** lieber Entscheidungen und wartest bis **Andere sie für dich** treffen.

Wenn du eine oder **mehrere** Situationen angekreuzt hast, lies weiter.

Wenn **NICHT**, ist diese Anleitung nicht das richtige Werkzeug für dich.

Um **klare Entscheidungen** zu treffen musst du wissen woher diese **Pro/Kontra-Impulse** in dir kommen.

Dabei unterscheiden wir in 2 Bereiche - Kopf & Körper

1. KOPF

Die **Schäfchen-Wolken-Technik**

Mit dieser Technik bringst du **Ruhe in deinen Kopf** und kannst so deine **Gedanken** sortieren.

Anleitung:

- I. Setz dich an einen Ort indem du deine **Ruhe** hast und nicht abgelenkt wirst. **Schließe** dann deine Augen.
- II. Nun **entspanne dein Körper** und lass all deine Gedanken aufkommen, **egal** ob es dir gerade gefällt oder nicht. Genau **dafür** machen wir das.

Schreib diese Themen hier in einer Liste auf:



Wenn es mehr Themen als Platz gibt, nutze auch noch dieses Feld:

- I. **Schließe** erneut deine Augen und stelle dir dabei vor, es würden **weiße Schäfchen-Wolken** in einem Kreis um deinen Kopf schweben. Dabei ziehen sie auch an deinen **geschlossenen Augen** entlang.
- II. Teil nun **jeder Wolke** eines deiner **Themen** zu und lass die Schäfchen-Wolken weiter **langsam** kreisen. Solange bis **jedes Thema** eine Wolke gefunden hat.
- III. **Akzeptiere** nun jeweils das Thema das eben vor deinen geschlossenen Augen schwebt. **Wichtig ist hier**, dass du die Wolke **weder anhältst** noch mit ihr **interagierst**.
- IV. Um dieses Thema **loszulassen**, musst du es jetzt **akzeptieren**. Egal wie schwer das vielleicht sein mag. Akzeptiere es und lass die Wolke langsam weiter schweben.
- V. So machst du das mit all deinen Themen bis nur noch **leere Wolken** an dir vorbei ziehen.

Diese Technik benötigt ein **bißchen Übung**. Einmal geklappt, kannst du aber so deinen Kopf von vielen Themen befreien und wieder **klar denken**.

2. KÖRPER

Deine **Atmung**

Mit dieser **bewussten Atmung** senkst du deine Herzfrequenz und **entschleunigst** deinen Körper um ein **besseres Gefühl** zu bekommen.

Anleitung:

Lege eine **Hand** auf deine **Brust** und die andere auf deinen **Bauch**. Atme ab jetzt nur so, dass sie die Hand auf deinem **Bauch hebt und senkt**, die Hand auf deiner Brust aber ganz **ruhig** liegen bleibt.

- Du kennst dich mit dieser Technik bereits gut aus? Dann geh schon zur nächsten Seite. -

Verweile in dieser Situation, bis du merkst dass sich deine **Atmung beruhigt** und du dich **entspannt** fühlst.

Versuche dabei deine **Ausatmung** etwas **länger** zu gestalten als deine Einatmung.

Schreibe hier in Stichpunkte auf wie du dich danach fühlst:



• Fühlst du dich gut und **entspannt**?

JA | NEIN

• Konntest du einige Themen **loslassen**?

JA | NEIN

• Bist du zur **Ruhe** gekommen?

JA | NEIN

Wenn du 2 von 3 dieser Fragen mit **JA** beantwortest, kannst du meine folgenden Tipps sicher gut **verstehen und umsetzen**.

Wenn du nur NEIN angekreuzt hast, nimm dir bitte die **Zeit** zum Üben bis du mindestens 2 dieser Punkte mir **JA** beantworten kannst.

TIPPS

Um **klare Entscheidungen** zu treffen, sollten sowohl der **Kopf**, als auch dein **Körper klar** sein. Denn wenn du nicht weißt was in dir vorgeht, wie möchtest du dann Entscheidungen treffen hinter denen du stehst?

Tipp 1

Triff **wichtige Entscheidungen** besser in einem Moment in dem sowohl dein **Kopf** als auch dein **Körper voller Energie** sind.

- Untersuchungen zur Folge, treffen Menschen in Momenten mit wenig eigener Energie eher impulsive Entscheidungen. Auch sind dies Momente in denen wir Versuchungen nur schwer widerstehen können. -

Nutze also Zeitpunkte wie den Vormittag, an dem du **ausgeschlafen** und **gesättigt** bist. Oder auch die **ruhigen Abendstunden**, wenn du eher eine **Nacht-Eule** bist.

Finde Situationen für dich heraus in denen du am besten die oberen Fragen alle mir **JA** beantworten könntest.

Klare Entscheidungen benötigen einen klaren Kopf und einen ruhigen Körper.

Tipp 2

Hör auf dein **Bauchgefühl**. Unser Unterbewusstsein trifft **final** unsere Entscheidungen, der **Kopf hakt** dann nur noch ab.

Wie kannst du das in einer konkreten Phase der Entscheidung machen:

- Es fühlt sich richtig und gut -> **TU ES!** + **Faktencheck im Anschluss**
- Es ist so „ähm...“ -> was gibt dir dieses Gefühl? / **Faktencheck** davor machen
- Es fühlt sich nicht gut an -> **TU ES NICHT!** + **Finde heraus was dir das Gefühl gibt**

Triffst du die richtige Entscheidung, schaust du nicht mehr zurück.

Du hast ein gutes Gefühl und einen klaren Kopf - Wie entscheidest du dich **JETZT?**

