



## **Die 4 apokalyptischen Reiter einer Entscheidung**



# 1) **Inhaltsverzeichnis**

1) <b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	1
Einleitung .....	2
Techniken und Fragen zur Entscheidungskklärung.....	2
Die 4 apokalyptischen Reiter der Entscheidungen.....	3
2) Der Antreiber: „Es allen recht machen“.....	3
3) Mit sich selbst hadern.....	4
4) Nach der Entscheidung: „Ja, aber ...“ .....	4
5) Sinnorientierung .....	5
Zusammenfassung.....	6

## **Einleitung**

Entscheidungen sind ein wesentlicher Teil des persönlichen Wachstums. Mit Hilfe hypnosystemischen Ansätzen kannst du lernen, bewusst mit Antreibern und Werten umzugehen, was zu mehr Selbstakzeptanz und Zufriedenheit führt. Wichtig ist, dass Entscheidungen nie absolut sicher sind, aber in einem stabilen inneren Rahmen getroffen werden können, der dir Sicherheit und Sinn gibt.

## **Techniken und Fragen zur Entscheidungsklärung**

### **Skalierungsfragen**

Frage dich: „Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie sicher fühle ich mich bei dieser Entscheidung?“ Nimm dir ruhig Zeit, diese Zahl zu finden. Vielleicht setzt du dich dafür hin und spürst in deinen Körper hinein. Wenn du die Zahl hast, überlege: Was könnte dir helfen, deine Sicherheit von dieser Zahl, um einen Punkt zu steigern? Sollte ein Punkt zu viel sein, was bräuchtest du um 0,5 Punkte Steigerung zu bekommen? Schreibe dazu konkrete Ideen auf, zum Beispiel könnte das ein Gespräch mit einer Freund\*in oder ein Testversuch im Kleinen sein.

Tipp: Wenn dir etwas einfällt, das dir mehr Sicherheit gibt, notiere dir gleich den nächsten kleinen Schritt, den du tun kannst.

### **Ressourcenarbeit**

Nutze deine inneren Stärken und positive Erlebnisse, um dir Kraft zu geben. Denk an einen Moment, in dem du eine schwierige Entscheidung erfolgreich getroffen hast. Was hat dir damals geholfen? War es der Austausch mit jemandem, dein Mut, eine Liste mit Vor- und Nachteilen oder etwas ganz anderes? Notiere dir das, damit du es nicht vergisst.

Zusätzliche Idee: Schreibe dir drei Dinge auf, die du richtig gut kannst oder die andere an dir schätzen. Das können große oder kleine Fähigkeiten sein. Diese stärken dein Vertrauen in dich selbst.

### **Perspektivwechsel**

Frage dich: „Was würde ich einer vertrauten Person in dieser Situation raten?“. Indem du dir vorstellst, du würdest jemand anderem helfen, siehst du deine Situation meist klarer. Du kannst auch mehrere Perspektiven ausprobieren: Was würde dein bester Freund sagen? Was würde ein Held aus deinem Lieblingsfilm tun?

Extra-Tipp: Stell dir vor, du blickst auf die Entscheidung, wenn sie bereits gut ausgegangen ist. Was wäre dann anders als jetzt?

### **Metaphernarbeit**

Visualisiere deine Entscheidung als „Reise“ oder „Kampf“ oder „Bergwanderung“ oder was auch immer sich für dich stimmig anfühlt. Welche „Ausrüstung“ brauchst du für deine Reise, damit du dich sicher fühlst? Wer oder was kann dich auf deinem Weg begleiten? Gibt es „Wegweiser“ oder „Proviant“, die du nutzen kannst, um Schwierigkeiten zu überwinden? So kannst du spielerisch herausfinden, was dir Mut macht und was dir im Weg stehen könnte.

### **Reflexion vergangener Entscheidungen**

Frage dich: „Wann habe ich mich das letzte Mal mutig für etwas entschieden? Was hat mir dabei geholfen?“ Erwähne dich ausführlich an diese Situation und die positiven Folgen. Das stärkt dein Selbstvertrauen und zeigt dir, dass du schon früher schwierige Entscheidungen treffen konntest.

**Zusätzliche Anregung:** Notiere in einem Heft, wie du dich nach deinen früheren Entscheidungen gefühlt hast. Warst du stolz, erleichtert oder hast du etwas Wichtiges dazugelernt? Dieses Bewusstsein kann dir jetzt helfen, eine neue Entscheidung mit mehr Zuversicht anzugehen.

## **Die 4 apokalyptischen Reiter der Entscheidungen**

### **1) Der Antreiber: „Es allen recht machen“**

Wenn du dir ständig Sorgen machst, ob du alle Erwartungen erfüllst, kann es passieren, dass du deine eigenen Bedürfnisse aus dem Blick verlierst. Du merkst das vielleicht daran, dass du viel „Ja, aber ...“ denkst oder sagst: Einerseits willst du niemanden enttäuschen, andererseits möchtest du auch auf dich selbst achten.

### **Was kannst du tun?**

- Frage dich: „Was kostet es mich, wenn ich diese Entscheidung treffe? Und was kostet es mich, sie nicht zu treffen?“ So erkennst du, dass jede Entscheidung einen „Preis“ hat entweder in Form von Zeit, Geld, Energie oder Gefühlen.
- Finde dein Gleichgewicht: Überlege, wie du deine Wünsche mit den Erwartungen anderer verbinden kannst. Vielleicht kannst du Kompromisse machen, ohne dich dabei selbst zu vergessen.

- Tipp: Schreib dir klar auf, welche Vorteile du hast, wenn du mehr auf dich selbst hörst. So setzt du bewusste Prioritäten und gehst seltener in den „Allen-recht-machen“-Modus.

Extra-Idee:

- Mache eine kleine Übung: Stelle dir vor, du müsstest niemandem mehr etwas beweisen. Wie würde sich das anfühlen? Welche Entscheidung würdest du dann treffen?

## 2) Mit sich selbst hadern

Wenn du dir viele Gedanken machst und Zweifel oder Angst vor den Folgen deiner Entscheidung hast, kann das zu Selbstkritik führen: „Was, wenn alles schiefgeht?“ Dabei kann es helfen zu wissen, dass es keine hundertprozentige Sicherheit gibt. Die einzige echte Sicherheit ist, liebevoll und verständnisvoll mit dir umzugehen.

### Was kannst du tun?

- Verabrede dich mit dir selbst: Nimm dir bewusst Zeit, vielleicht nur fünf Minuten, in denen du dich lobst und anerkennt. Sag dir: „Ich habe mich etwas getraut und das verdient Respekt!“
- Stell dir eine Skala vor: Wie hoch ist dein Mut von 1 bis 10, wenn du an deine Entscheidung denkst? Was könnte dir helfen, ihn um eine Zahl zu steigern?
- Tipp: Auch wenn deine Entscheidung nicht perfekt ist, kannst du daraus lernen. Perfekt sein zu wollen, verhindert oft, dass du überhaupt handelst.

Extra-Idee:

- Schreib dir einen kleinen Brief, in dem du dich wertschätzt. Erinnere dich darin an frühere Situationen, in denen du Entscheidungen gut gemeistert hast.

## 3) Nach der Entscheidung: „Ja, aber ...“

Hast du dich endlich entschieden, kommen manchmal sofort die Zweifel zurück. Das ist normal. Stell dir deine Gedanken wie ein „inneres Parlament“ vor: Da gibt es viele „Abgeordnete“, die unterschiedliche Meinungen haben. Einer sagt vielleicht: „Das war richtig!“, ein anderer: „Oder doch nicht?“

## Was kannst du tun?

- Inneres Parlament versammeln: Hör all deinen inneren Stimmen zu. Frage dich: „Wer hat welchen Vorschlag?“ und „Wie viel Raum gebe ich jedem dieser Vorschläge?“
- Preis bestimmen: Auch hier ist die Frage wichtig: „Welchen Preis bin ich bereit zu zahlen?“ Vielleicht investierst du Zeit in eine Fortbildung oder du verzichtest auf bestimmte Annehmlichkeiten, um ein größeres Ziel zu erreichen.
- Tipp: Stelle dir vor, du wärst die oder der „Parlamentspräsident\*in“, der/die die Diskussion leitet. Gib jeder Stimme einen Moment, lass sie ausreden, aber entscheide am Ende selbst, welcher Weg dir guttut.

### Extra-Idee:

- Notiere deine Zweifel kurz auf Papier. Dann schreibe daneben, was dir an deiner Entscheidung trotzdem gefällt. So hast du beide Sichtweisen im Blick.

## 4) Sinnorientierung

Manche Entscheidungen sind nur dann wirklich stabil, wenn sie sich sinnvoll für dich anfühlen. Das heißt: Du stehst langfristig dahinter, weil sie zu deinen Werten oder Zielen passt.

## Was kannst du tun?

- Zirkuläre Fragen: Überlege, wie deine Entscheidung deine Familie, deine Freundschaften, deine Arbeit, deine Gesundheit oder andere Bereiche deines Lebens beeinflusst.
- Lebensrad anwenden: Male einen Kreis und teile ihn in mehrere „Tortenstücke“ für deine Lebensbereiche (z. B. Familie, Freundschaften, Job, Gesundheit, Freizeit). Trage ein, wie zufrieden du gerade in jedem Bereich bist. Dann frage dich: „Wie könnte meine Entscheidung die Zufriedenheit in diesen Bereichen verändern?“
- Tipp: Stell dir vor, du schaust in ein paar Jahren zurück: „Werde ich diese Entscheidung als sinnvoll betrachten, selbst wenn sie vielleicht anstrengend war?“

Extra-Idee:

- Halte in einem Tagebuch fest, welche Werte dir wichtig sind (z. B. Ehrlichkeit, Freiheit, Gerechtigkeit, Liebe). Schau, ob deine Entscheidung zu diesen Werten passt. Wenn ja, spürst du vielleicht mehr innere Ruhe.

## **Zusammenfassung**

Entscheidungen sind nicht perfekt, sondern Teil eines Entwicklungsprozesses. Jede Entscheidung, die du triffst, bringt dich Schritt für Schritt weiter. In den vorherigen Kapiteln hast du verschiedene Wege kennengelernt, wie du dir dabei Klarheit verschaffen und dir mehr selbst vertrauen kannst.

### **Was hast du gelernt?**

- Skalierungsfragen: Du kannst deine innere Sicherheit oder dein Wohlbefinden bei einer Entscheidung auf einer Skala von 1 bis 10 einstufen. Das hilft dir zu erkennen, wo du gerade stehst und was dir fehlt, um dich noch etwas sicherer zu fühlen.
- Perspektivwechsel: Indem du dich fragst, wie ein guter Freund oder eine vertraute Person deine Situation sehen würde, kannst du deine Entscheidung aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Das erweitert deinen Horizont und zeigt dir neue Lösungen auf.
- Metaphernarbeit: Wenn du deine Entscheidung zum Beispiel als „Reise“ vorstellst, wird dir klarer, welche Ausrüstung (also innere Stärken und äußere Hilfen) du brauchst und welche Hindernisse auftreten könnten. So fällt es leichter, einen Fahrplan für den nächsten Schritt zu entwickeln.
- Umgang mit Antreibern: Ob du es immer allen recht machen möchtest oder ob du oft mit dir selbst haderst: Es ist wichtig, diese inneren Stimmen anzuerkennen. Statt dich dafür zu verurteilen, kannst du auf dich achtgeben und deinem inneren Kritiker ruhig sagen: „Danke für deine Sorge, aber ich entscheide mich jetzt mutig für meinen Weg.“
- Anerkennung für dich selbst: Oft vergessen wir, uns selbst auf die Schulter zu klopfen. Doch genau das gibt Kraft. Wenn du einen Schritt gewagt oder eine Entscheidung getroffen hast, nimm dir einen Moment, um stolz auf dich zu sein, egal, wie das Ergebnis ausfällt.