

CHRISTOS FARAKOS  
*mental training & coaching*

BEWUSSTE UND  
OBJEKTIVE  
ENTSCHEIDUNGEN  
TREFFEN

In dieser Trainingseinheit möchte ich dir zeigen wie du wichtige Entscheidungen in deinem Leben bewusst und objektiv treffen kannst.

## 1. NIMM EINEN PERSPEKTIVWECHSEL VOR

- Halte dir deine Situation und dein Entscheidungsdilemma bewusst vor Augen.
- Entferne dich nun aus deiner Situation, deinem eigenen Entscheidungsdilemma und versuche dir vorzustellen, dass nicht du selbst eine Entscheidung treffen musst, sondern ein Freund von dir.
- An dieser Stelle hast du nun einen Perspektivwechsel vorgenommen.
- Durch einen Perspektivwechsel hast du die Möglichkeit, dich und dein Entscheidungsdilemma aus weiter Entfernung zu betrachten.
- Du nimmst nun also die Rolle eines Freundes ein, der dich bei einer Entscheidung objektiv unterstützt.
- Spiele das Gespräch nun gedanklich einmal durch.
- Was rätst du deinem Freund?
- Notiere dir die Ratschläge, die du deinem Freund gibst.

## 2. LASS DIR ZEIT

Wenn du subjektiv auf etwas reagierst, dann handelst du oft spontan, intuitiv oder instinktiv. Objektivität dagegen bedarf bei größeren Entscheidungen oftmals Zeit.

- Entschleunige deine Gedankengänge und nimm dir Zeit über diese Situation in Ruhe nachzudenken.

## 3. GEHE STRUKTURIERT VOR

Bei größeren Entscheidungen können sich schnell Denkblockaden entwickeln. Diese Denkblockaden entwickeln sich durch eine unstrukturierte Denkweise, in welcher sich unter anderem Gedanken, Reize, Vor- und Nachteile vermischen. Du siehst dann kein klares Bild mehr vor dir, sondern ein Bild mit vielen Hindernissen und Stolpersteinen.

- Nimm dir erneut Stift und Papier zur Hand und erstelle eine Liste, in der du auf der einen Seite die Vorteile einträgst und auf der anderen Seite die Nachteile und Risiken.

## 4. ÜBERPRÜFE DIE VOR- UND NACHTEILE

- Betrachte nun deine Auflistung, sowie die Ratschläge, die du zuvor deinem Freund gegeben hast und denk noch einmal über deine Situation nach.
- An dieser Stelle handelst du objektiv.
- Du siehst nun klar strukturiert, welche Vor- und Nachteile und welche Risiken sich für dich ergeben.
- Du siehst aber auch, was dein „Objektives Ich“ einem Freund mitteilen würde.

## 5. HINTERFRAGE DIE NACHTEILE UND RISIKEN

Hinter vielen Themen, die du als Nachteile oder Risiken empfindest verbergen sich nicht selten negative Glaubenssätze.

- Versuche die negativen Aspekte einmal nach und nach unter den Gesichtspunkten von Glaubenssätzen nachzuspielen.
- Entscheide, ob es sich wirklich um Nachteile oder Risiken handelt oder ob es bei objektiver Betrachtung möglicherweise alles halb so schlimm ist.

Folgende Fragen unterstützen dich dabei:

- Was veranlasst mich dazu, einen bestimmten Aspekt als Nachteil oder Risiko zu betrachten?
- Können die Risiken auch neue Chancen für mich bedeuten?
- Welche Erfahrungen meines bisherigen Lebens verleiten mich dazu, bestimmte Aspekte als nachteilig oder riskant zu bewerten?
- Was bereitet mir Angst oder Sorgen?
- Sind meine Ängste und Sorgen bei objektiver Betrachtung berechtigt?
- Was würde mir dazu verhelfen, bestimmte Risiken, Ängste oder Sorgen zu mindern?

## 6. HINTERFRAGE DIE VORTEILE UND CHANCEN

Was bedeutet eigentlich Vorteil? Ist etwas von Vorteil, nur weil es gesellschaftlich so betrachtet wird oder ist etwas von Vorteil, wenn es dich selbst erfüllt? Ist es von Vorteil mehr Geld zu haben, dafür aber auf andere Vorzüge deines bisherigen Jobs zu verzichten? Oder ist es von Vorteil, dass man zwar weniger Geld bekommt, dafür dann aber einem Beruf nachgeht, der einen erfüllt?

Nicht selten verbergen sich hinter vermeintlichen Vorteilen, Glaubenssätze, die hinderlich sein können.

## VORGEHENSWEISE IM ÜBERBLICK

1. Nimm einen Perspektivwechsel vor
2. Lass dir Zeit
3. Gehe strukturiert vor
4. Überprüfe die Vor- und Nachteile
5. Hinterfrage die Nachteile und Risiken
6. Hinterfrage die Vorteile und Chancen