



Entscheidungen treffen

VON DANIELA HUTTER

„*U*nsere Leben ist Teil der Schöpfung, und dieses Leben umgibt uns mit einer Vielfalt und einer Fülle, die oftmals gar nicht fassbar ist. Und ähnlich scheint es mit den Varianten des Lebens zu sein. Immer wieder finden wir uns in der Fülle – einer Fülle an Möglichkeiten, einer Fülle an Antworten, einer Fülle an Vorlieben, Gefühlen, Vorstellungen, Abneigungen, Erfahrungen. Es scheint uns oft so schwierig, zu wählen ...

Die Vielfalt ist auch eine Qualität der neuen Zeit. Wahrlich konnten wir noch nie so viel entscheiden wie heute. Die Weiten des Internets bieten eine Fülle von allem an: Bezugsquellen von Produkten, Wissen, Geschichten, vorgezeichneten Wegen, Lebensmodellen. Auch gesellschaftlich haben die Werte sich verändert. Wo früher Wege

vorgegeben waren, ist man ermächtigt, freie Wahl zu haben. Das beginnt schon bei den Konzepten der Reformpädagogik für Kindergarten und Schule, geht hin zur Berufswahl bis hin zu der Vielfalt der Möglichkeiten, das eigene Leben zu gestalten. Und all dies macht es uns eben so schwer, die richtige Wahl zu treffen. Angst vor Fehlern und den daraus folgenden Konsequenzen blockieren uns.

Nun, in diesem einen Punkt haben wir keine Wahl: Denn wir müssen diese Ängste loslassen, ohne Wenn und Aber. Wir müssen uns bewusst machen, dass unsere Wahlmöglichkeiten unendlich sind. Wenn es nicht mehr gefällt, dann gibt es immer wieder und wieder die Chance, die Dinge neu zu entscheiden. Einen neuen Arbeitgeber zu finden, den Beruf zu wechseln, neue Partnerschaften einzugehen, sich einen neuen Wohnort zu suchen.

► Sich immer wieder neu entscheiden – ist das nicht ein Zeichen von Unbeständigkeit, von Unsicherheit, von Untreue? Und schon greifen wieder diese Ängste nach uns. Diese Ängste lähmen, rauben uns unsere Energien und unsere Aufbruchstimmung. Wenn wir sie nicht loslassen, verursachen sie Stillstand in unserem Leben. Wir beginnen im Außen nach Antworten zu suchen und den Weg in Nachbars Garten zu finden. Damit entfernen wir uns mehr und mehr von uns selbst, verlieren den Kontakt zur inneren Führung, und alles wird immer noch schwerer ...

Nachfolgende Übungen sollen Energien freisetzen, die Entscheidungen – für was auch immer – leichter machen. Zumeist empfehle ich dazu eine Kombination von Übungen, denn selten blockiert mich nur eine Ebene. So komplex und miteinander verwoben oft die Blockaden sind, so komplex sollten auch die Übungen sein, die sie auflösen.

Ich selbst nutze dazu oft die Schriftform, denn mich hat das Leben gelehrt, dass über den Ausdruck des geschriebenen Gedankens ich tiefere Ebenen meines Bewusstseins erreiche und damit auch viel eher an die Wurzel der Blockaden komme.

Dies gilt auch für die Varianten im Entscheidungsprozess. Ich schreibe stets alles auf. Die Möglichkeiten, die Wege, die Gedanken, die Hindernisse und so fort ... und dann mache ich mich an die „Arbeit“ ...

Daniela Hutters. Sie schreibt, bloggt, spricht und lehrt als Autorin, Coach und Seminarleiterin. Mehr über ihr Sein: www.danielahutters.com

Bitte umblättern ►

► Fortsetzung von Seite 115

1. Übung Atme deine Angst aus!

Die Schwierigkeit, sich zu einer Entscheidung durchzuringen, liegt oftmals darin, dass jene Emotionen, die unserem Energiefluss nicht guttun (Angst, Unsicherheit, Wut etc.) uns blockieren. Wenn wir die Sabotage-träger erkennen, ist es einfacher, mit diesen umzugehen. Wertvollen Beistand bietet dazu unser Atem an.

Schließe deine Augen und formuliere dein Ziel als inneres Bild. Dann fühle deine Schwierigkeit, dich zu entscheiden, was ist es, dass sich bei dir Stillstand zeigt und ein Vorankommen scheinbar nicht möglich ist? Dann konzentriere dich auf die Emotion. Möglicherweise fühlst du zum Beispiel „Angst“ – dann „atme diese Angst aus“. Mit jedem Ausatmen lasse sie aus deinem Körpersystem fließen.

Folge dem, so lange, bis du deine Kraft, dich zu entscheiden, mehr und mehr spürst und dich mit ihr wieder verbindest.

2. Übung Bitte Erzengel Michael zu dir

Nicht immer liegt es ausschließlich und alleine an einem selbst, dass der Verlauf einer Entscheidung stockt. Da wir alle von Mitmenschen umgeben sind, sind es auch diese, die unsere Entscheidungskriterien mit beeinflussen. Dies kann aus verschiedenen Faktoren sein: Rücksicht, Autorität, Manipulation, Konkurrenz usw.

Um eine Entscheidung zu treffen, ist es immer wichtig, dass wir ganz „bei uns sind“. Deshalb unterstützt es uns, wenn wir uns für den Vorgang und den Moment frei machen von diesen Verbindungen. Ich schreibe mir dazu stets eine „spontane Liste“ – darauf notiere ich alle Namen, die mir in den Sinn kommen, sodass sie „mit meiner Entscheidung zu tun haben“.

Dann visualisiere ich eine Person nach der anderen, bitte Erzengel Michael mit seinem Schwert hinzu, und ersuche ihn, die Bindungen zu lösen, die zwischen mir und dieser Person stehen, um mich im Prozess der Entscheidung nicht länger zu blockieren.

4. Übung Dein Körper-Pendel sagt Ja oder Nein

Unser Körper ist Heimat für die Seele. Körper und Seele kommunizieren stetig und so ist es auch möglich, dass die Seele sich über unseren Körper ausdrückt und uns bei der Entscheidungsfindung unterstützt.

Mir ist das Körperpendel dabei sehr hilfreich. Dazu stelle ich mich aufrecht hin und visualisiere mir die Alternativen jeweils so bildlich wie möglich. Mit etwas Aufmerksamkeit spüre ich dann bei jeder Variante die Antwort des Körpers – ein leichtes „Nach-vorne-Ziehen“ oder „Nach-hinten-Ausweichen“. Ersteres habe ich für mich als „Ja“ definiert, Zweiteres als „Nein“.

Auf diese Art und Weise lässt sich die Auswahl reduzieren oder zwischen zwei Möglichkeiten ein Weg finden.

3. Übung Höre auf die Stille in dir

Die innere Stimme ist steter Begleiter. Sie weist uns darauf hin, wenn wir vom Weg abkommen, sie bietet Unterstützung, wenn wir selbst nicht mehr weiterwissen, sie kündigt Veränderung an, wenn unser kontrollierender Verstand meint, alles solle bleiben, wie es ist. Dennoch gelingt es uns nicht immer, im Alltag in Kontakt mit unserer inneren Stimme und damit mit unserer inneren Weisheit zu sein.

Die Ursache dafür liegt immer wieder darin, dass wir zu sehr den Reizen des Außen ausgesetzt sind. Unsere Sinne sind zu sehr ins Außen gerichtet, als dass es möglich wäre, die innere Stimme zu hören. Deshalb ist die Stille essentieller Raum, um die innere Verbindung zu nähren, um der inneren Stimme ihre Kraft und ihren Ausdruck zu verleihen. Es ist dabei weniger die Dauer wichtig als die Regelmäßigkeit. So möchte ich dir an dieser Stelle empfehlen, den Tag stets mit einigen Minuten (drei bis fünf) in Stille zu beginnen, um nach innen zu hören. Und auch während des Tages ist es sehr dienlich, wenn wir uns immer wieder zentrieren und bewusst unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, um zu hören.

6. Übung Das Universum gibt dir Zeichen

Oft ist es unser Verstand, der eine Entscheidung „will“. Doch die Seele weiß, dass der Zeitpunkt im Moment noch nicht der richtige ist. Vielleicht wollen sich noch andere Möglichkeiten offenbaren, vielleicht soll die momentane Situation noch nicht verändert werden. Der höhere Plan steht stets über unserem kontrollierenden Geist.

Wenn trotz der anderen Unterstützungen, die ich hier für dich notiert habe, du den Fluss des Entscheidungsweges nicht spürst, dann ist es möglicherweise einfach noch nicht „an der Zeit“. Verweile dort, wo du bist! Annehmen, was aktuell das Leben bietet – auch das können Aspekte des Lebens sein, die deinem Wachstum und auch deiner Veränderung dienen. Erlaube, was ist. Nimm an, was ist.

Achte auf die Zeichen, ganz bestimmt werden das Universum und die geistigen Unterstützer dir ihre Botschaften zukommen lassen, wenn der Zeitpunkt der richtige ist, Veränderung herbeizuführen und Entscheidungen zu treffen.

5. Übung Suche deine innere Quelle

Auch wenn wir uns total blockiert fühlen, uns der Mut und die Energien fehlen zu scheinen, Entscheidungen zu treffen – nein, niemand von uns ist entscheidungsschwach. In Wirklichkeit ist alles in uns angelegt. Wir haben alles „mitgebracht“, was wir brauchen, um klar zu entscheiden.

Eine meiner Lieblingsübungen ist jene der „inneren Quelle“ – sie lässt sich auf alle Lebensbereiche anwenden, so auch für den Prozess der Entscheidungsfindung.

Schenke dir eine Zeit der Meditation. Schließe deine Augen und erlaube dir, ganz ruhig zu werden. Lass den Atem fließen und genieße es, dass er es ist, der dich in deine Entspannung trägt. Lass dich entspannt in dich hineinsinken. Spüre in das innere Hindernis hinein: Was ist es, das dir fehlt, als dass du dir selbst die Entscheidung so schwer machst? (Nehmen wir an, es ist die Qualität von „Vertrauen“.)

Dann nimm Kontakt mit deinem inneren Zentrum auf, das in deinem Bauchraum liegt, und spüre dies als „innere Quelle“, visualisiere es als Springbrunnen.

Dort sprudelt die Energie von Vertrauen. Nimm Kontakt mit dieser Energie auf und atme sie in dir hoch, so, als würdest du den Springbrunnen in dir groß werden lassen, „hoch ziehen“. Dann erlaube, dass er über dein Kronenchakra hinausprudelt – Vertrauen in reinsten Energie. Und dort fließt diese Energie über deine Aura in dein feinstoffliches Sein. Schenke dir dazu so viel Zeit, bis auch dein physischer Körper von Vertrauen ganz erfüllt ist.

Fotos: www.shutterstock.com