

Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

Wenn wir vor Entscheidungen stehen, denen wir viel Gewicht beimessen, drehen sich unsere Gedanken meist im Kreis immer wieder um die gleichen Fragestellungen, ohne dass wir konkret in die Umsetzung gehen oder einfach etwas ausprobieren. Wir hängen fest in Befürchtungen oder Vorstellungen, was passieren könnte – im besten oder schlimmsten Fall. Diese Vorstellungen erscheinen real, weil wir sie tatsächlich auch über unsere Körperempfindungen und Sinne schon als Erfahrung spüren und uns nicht bewusst sind, dass wir sie in diesem Moment selbst kreieren. Wir schreiben unsere Empfindungen einer Zukunft zu, die wir uns vorstellen und in dem Moment erschaffen, als etwas das kommen wird, obwohl es nur die Gegenwart gibt.

Wenn wir uns diese Zukunft mit „worst case Szenarien“ ausmalen, erscheint es uns ganz logisch, dass wir uns vor dann dieser befürchteten Zukunft schützen müssen und tun Dinge (nicht), von denen wir denken, dass sie zu dieser Zukunft führen werden. Dabei vergessen wir bzw. ist uns nicht bewusst, dass diese Zukunft nur in unserer Vorstellung existiert und Vorstellungen die einzigen Grenzen sind, die es wirklich gibt und die wir darüber hinaus auch noch selbst ziehen.

Genauso ist es auch, wenn wir uns unsere Zukunft in den schönsten Farben ausmalen. Meist spüren wir dann die innere Weite, wenn wir unsere inneren Grenzen sprengen. Das Prinzip ist das gleiche, wir projizieren Befürchtungen oder Wünsche auf die Leinwand unseres Bewusstseins und erleben sie dann als real.

Die Frage ist, welchem Pfad wollen wir dann folgen? Uns vor den befürchteten Szenarien schützen oder dafür sorgen, dass sich die Wünsche erfüllen?

In beiden Fällen greift das Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung, denn die Energie fließt dahin, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. In beiden Fällen ist das „Grundmaterial“ pure Energie. Ob wir sie allerdings nutzbringend und zu unserem Vorteil einsetzen oder uns selbst Steine in den Weg legen, liegt an uns.

Unsere Körperempfindungen sind dabei ein wunderbarer „Seismograph“, ob es tatsächlich hilfreich ist, welchem Gedankengang wir gerade folgen und unsere Aufmerksamkeit schenken.

Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

Selbst Anstrengung, Mühe und Hürden sind an sich kein Problem mehr. Wir haben nicht mehr so viel Angst vor Frust, Enttäuschungen oder „Sorgenlöchern“, weil wir wissen, dass dies zur Fülle des Lebens und der Erfahrungen dazu gehört. Der Abgleich mit unseren tieferen Wissen, mit unserer Intuition, mit der Herzensintelligenz, dem tiefen Gefühl für unsere Wahrheit, zeigt uns, ob der Pfad bzw. der nächste Schritt stimmig für uns ist, auch wenn der Verstand nicht einverstanden ist und sich möglicherweise eine „einfachere“ Lösung wünscht (einfacher im Sinne von Konfliktvermeidung, Enttäuschungsvermeidung, Frustvermeidung, weil sich das unangenehm anfühlt).

Wohlgemerkt, es geht nicht darum, dass wir unsere Gedanken kontrollieren, uns nur auf das Positive konzentrieren sollen, oder dass sich alles schön anfühlen muss, sondern sich gewahr zu sein, dass wir nicht unsere Gedanken sind und nicht alles glauben müssen, was wir denken.

Wir können uns als Schöpfende erleben, die die Energie der Gedanken nutzen können und uns trauen, unseren Träumen und Wünschen zu folgen, bei denen wir uns lebendig fühlen. Unseren gesunden Menschenverstand können wir für die Umsetzung seinen Job machen zu lassen.

Zwischen Himmel und Hölle steht nur ein Gedanke.

Dieser Reflexionsimpuls soll dir helfen, dir deiner (versteckten) Befürchtungen bzw. der Gedanken bewusst zu werden, die du möglicherweise hast, weshalb du bestimmte Schritte nicht gehst, Entscheidungen nicht triffst oder aus welchen Gründen du sie triffst.

Wenn du deine Befürchtungen als solche wahrnimmst, ohne sie als richtig oder falsch zu be- oder verurteilen oder eine Wahrscheinlichkeitsberechnung für ihr Eintreten aufzustellen, kannst du einen „Realitätscheck“ machen, was WIRKLICH davon jetzt WAHR ist. Das wird dich mehr in die Gegenwart bringen und freier für den nächsten Schritt machen.

Du kannst diesen Impuls auch nutzen, wenn du z.B. zwischen verschiedenen Optionen wählen willst (oder musst), um deine Gedanken zu sortieren und mehr Klarheit zu gewinnen.

Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

Im ersten Teil des Reflexionsimpulses geht es um eine Sammlung der Gedanken, die du in Bezug zu den anstehenden Entscheidungen oder Schritten hast und eine verfeinerte Einschätzung der jeweiligen Vor- und Nachteile. Im zweiten Teil geht es um deinen Umgang mit den Konsequenzen.

Los geht's mit Teil 1:

Nimm dir Zettel und Stift zur Hand und auch Zeit für diese Aufgabe, zu der du auch immer wieder zurückkehren kannst, um durch einen „brain dump“ Ruhe in deinen Kopf zu bringen.

1. Was sind deine Befürchtungen und positiven Erwartungen für das, was du dir wünschst bzw. „eigentlich“ willst:

- Was ist das schlimmste und beste Szenario, das du dir ausmalst, wenn deine Wünsche in Erfüllung gehen?

Mach dir bewusst, dass beide Szenarien aktuell nur Vorstellungen sind, die du kreierst. Dennoch beeinflussen sie deine Gefühle und Handlungen.

Mach eine erste grobe Sammlung deiner Befürchtungen und deiner positiven Erwartungen:

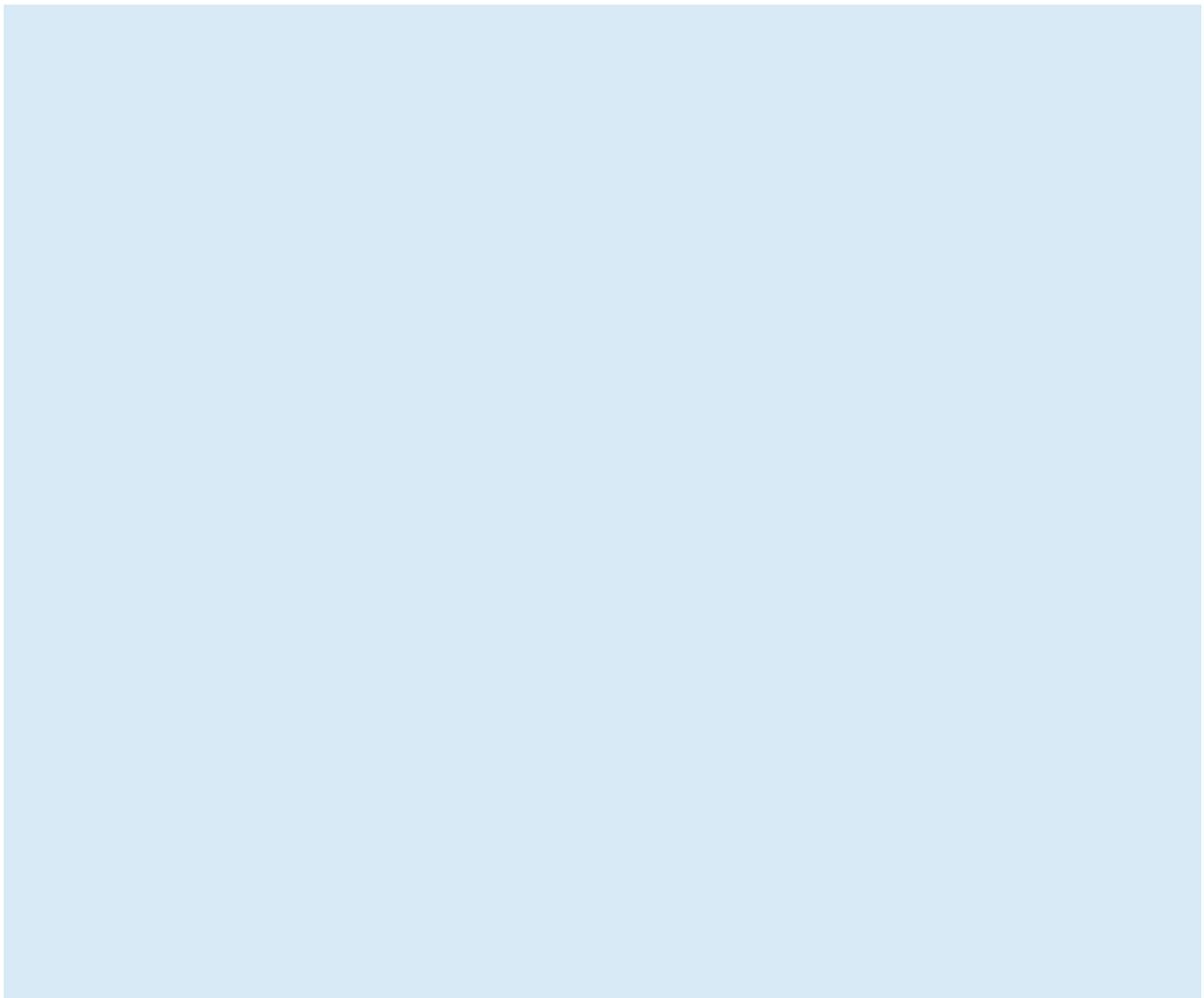
BEFÜRCHTUNGEN	POSITIVE ERWARTUNGEN

Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

Tauche nun tiefer in diese Szenarien ein in dem Bewusstsein, dass du sie denkst und gerade Klarheit über deine Gedanken gewinnst:

2. Welche Konsequenzen könnten eintreten?

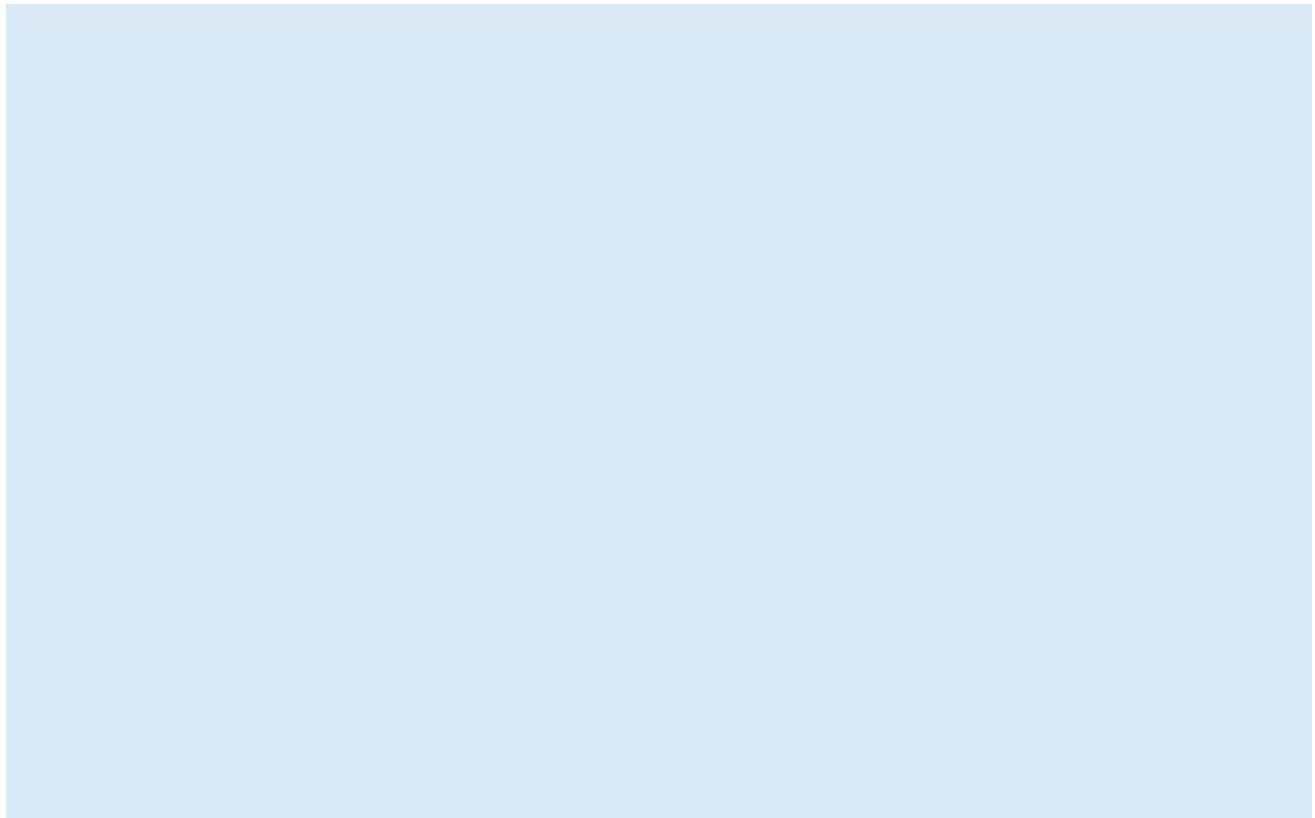
- Was könnte schlimmstenfalls (worst case) oder bestenfalls (best case) passieren, wenn du deinen Wünschen folgst?
- Welche Auswirkungen hätte das jeweils für dich und dein Umfeld?
- Welche Emotionen werden dadurch in dir ausgelöst?



Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

4. Gehe tiefer in deine Befürchtungen hinein:

- Was befürchtest du konkret, wenn du diese/ eine Entscheidung triffst?
- Welche Konsequenzen projizierst du in die Zukunft?
- Wie realistisch sind diese Befürchtungen wirklich?
- Gibt es Anzeichen, dass sie eintreten könnten, oder sind es eher diffuse Sorgen?



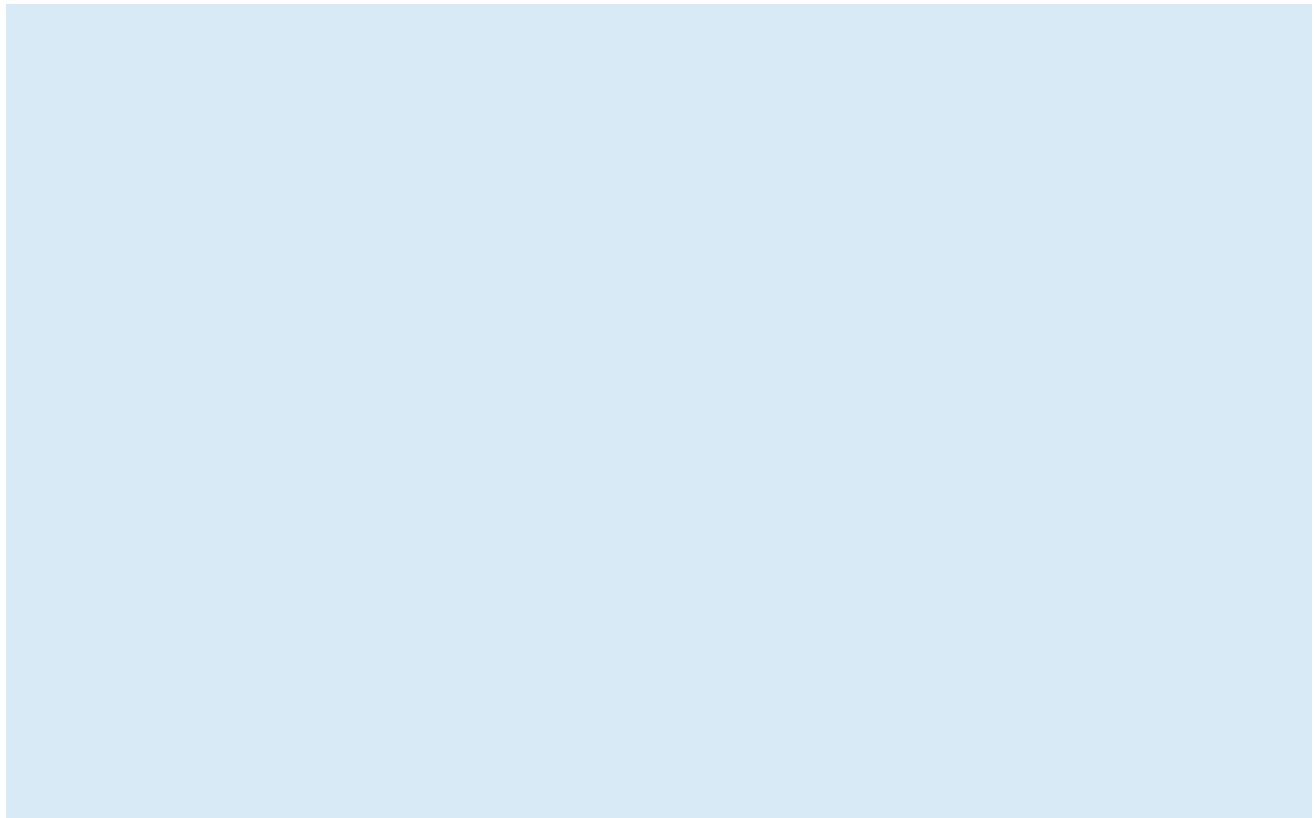
Vielleicht wird dir bei der Sammlung bewusst, dass es dabei um die Befürchtungen geht, die du hast, nicht darum, was wirklich eintreten wird oder kann (denn das wissen wir nicht).

Es wird sich sicherlich nicht angenehm anfühlen. Nimm es als Beobachtung für dich auf, wie direkt ein Zusammenhang zwischen unserem Denken und Fühlen besteht, ohne dass sich im Außen etwas verändert.

Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

5. Welche Hoffnungen und positiven Erwartungen hast du?

- Was würdest du gewinnen, was könnte der (versteckte) Vorteil sein, der entweder hinter der Befürchtung steckt oder sich dir auch schon als Szenario zeigt?
- Welches Potenzial siehst du für dich (auch wenn du dich noch nicht traust, ihm zu folgen)?



Ich bin mir sicher, dass du darüber auch schon nachgedacht hast und du, gerade weil es auch Vorteile gibt, deshalb nicht weiter kommst, weil du sie in den Vergleich zu den negativen Konsequenzen stellst. Hier geht es darum, diese Gedanken aus deinem Kopf auf's Papier zu holen und mal den Gedankenspuren weiter zu folgen.

Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

Vielleicht gewinnst du mehr Zeit, müsstest etwas nicht mehr tun, das du nicht willst, könntest deinem Herzen folgen, dich ausprobieren, Vorbild sein, mit mehr/ weniger Menschen zusammenarbeiten, vor Ort sein, reisen....

Es kann sein, dass du dadurch noch andere Wünsche entdeckst, was für dich wichtig ist, z.B. mehr Zeit mit der Familie, mehr Freiheit, mehr Struktur, Anerkennung, Sicherheit, Berechenbarkeit, Selbstverwirklichung, Sinn, ... auch entsprechend deiner Werte, die dich leiten.

6. Vier-Felder Schema zu Vor- und Nachteilen

Wenn du möchtest, nutze gern auch das folgende Schema, um hinter die Befürchtungen und Hoffnungen zu schauen, und was sich als kurzfristiger und langfristiger erwarteter, erhoffter oder befürchteter Nutzen und Nachteil für deine Bedürfnisse darin verbirgt.

Zu dem, was gerade für dich ansteht und was du dir als Lösung (wirklich) wünschst, wähle konkrete Aspekte aus und setze sie in den Kontext von Zeit.

- Welche Vor- und Nachteile siehst du kurzfristig und langfristig?

	VORTEILE	NACHTEILE
KURZ- FRISTIG		
LANG- FRISTIG		

Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

Du kannst dieses Schema für konkrete Vergleiche (z.B. Kündigung, Stellenangebote, Option A und B) nutzen, um z.B. herauszufinden, was du im Moment vermeiden oder erreichen möchtest, sich jedoch langfristig als vorteilhaft erweisen würde und umgekehrt. Achte darauf, dass du in dich hinein hörst und dich nicht von Annahmen leiten lässt, die von außen als Prognosen gegeben werden.

Vielleicht möchtest du kurzfristig Unsicherheit oder Einbußen, inneren oder äußeren Konflikt vermeiden, weißt jedoch, dass dies langfristig gesehen zu deinem Nachteil ist und auch für dein Umfeld, wenn du deinem Wunsch nicht folgst.

Der größte Hinderungsgrund ist nicht die Konsequenz an sich, sondern die Gefühle, die wir damit verbinden und die wir vermeiden wollen. Wir fürchten uns vor Enttäuschungen, vor Scham und Schuld und wagen deshalb den Schritt nicht. Wir entmutigen uns selbst, bevor wir überhaupt begonnen haben.

Doch, wenn wir wissen, dass wir in jedem Augenblick neu entscheiden können, wie wir mit einer Situation umgehen wollen, und dass es in unserer Hand liegt, sie zu verändern, öffnet sich das Feld der Möglichkeiten.

Für konkrete Beispiele, dass du diese Fähigkeit schon lange hast und bewusst für dich einsetzen kannst, nutze die folgende Aufgabe.

Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

Los geht's mit Teil 2: Vom Worst-Case zur Lösungskraft

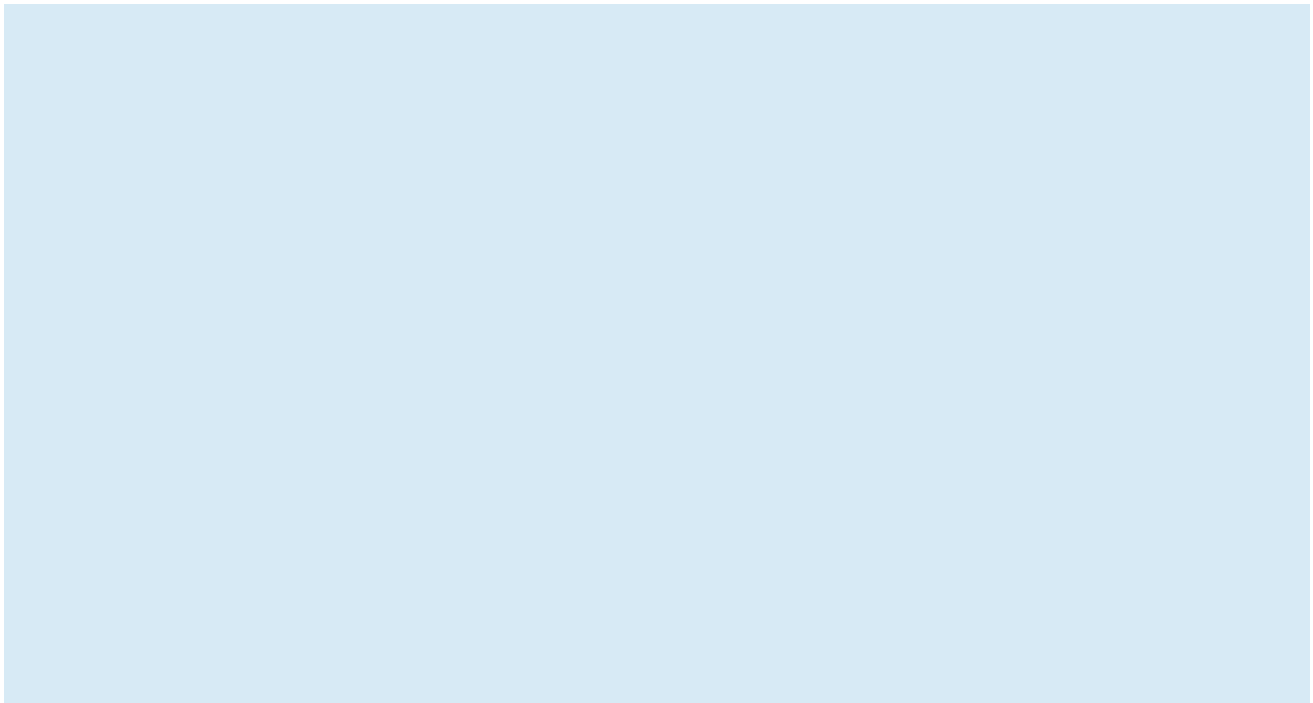
Dieser Impuls hilft dir, Ängste und Befürchtungen im Kontext deiner beruflichen Neuorientierung zu reflektieren und deine eigene Problemlösungskompetenz zu erkennen. Du gewinnst Klarheit darüber, dass du bereits viele Ressourcen hast, um Herausforderungen zu meistern.

Nutze dies gern für die 3 größten Befürchtungen, die du im Rahmen deiner beruflichen Veränderung hast oder auch für andere Situationen, die du für dich klären möchtest.

1. Worst-Case-Szenario aufschreiben

Denke an eine Situation, die dir Sorgen bereitet oder die du befürchtest. Beschreibe sie so konkret wie möglich. Nutze dafür gern deine Notizen aus Teil 1:

- Was genau passiert?
- Welche Konsequenzen hätte das für dich?
- Welche Emotionen löst das in dir aus?



Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

2. Realität überprüfen mit „The Work“

Jetzt hinterfragen wir dein Worst-Case-Szenario mit den vier Fragen von Byron Katie (aus ihrem Buch „Loving what is“):

Ist das wahr?

- Kannst du mit absoluter Sicherheit sagen, dass dieses Szenario genauso eintreten wird?

Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?

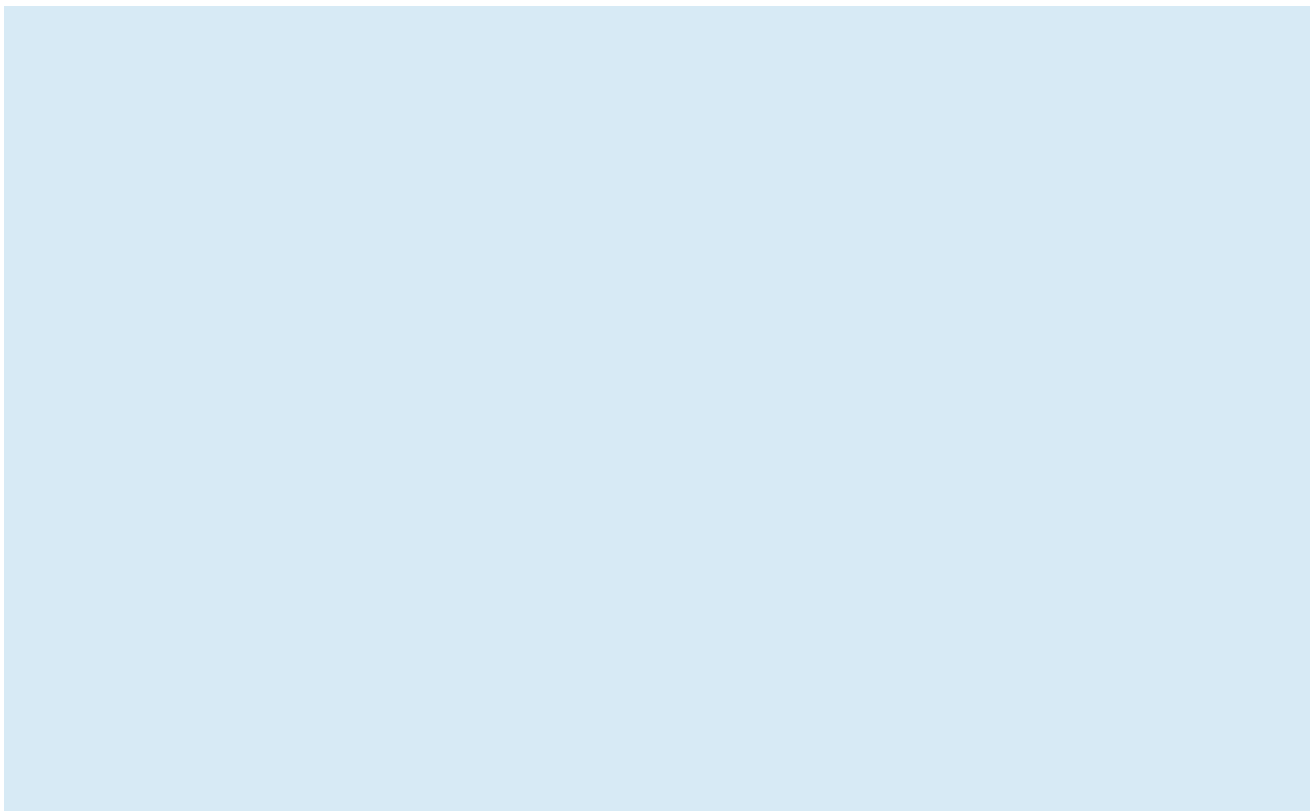
- Ist diese Befürchtung eine unbestreitbare Tatsache oder eine Annahme?

Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

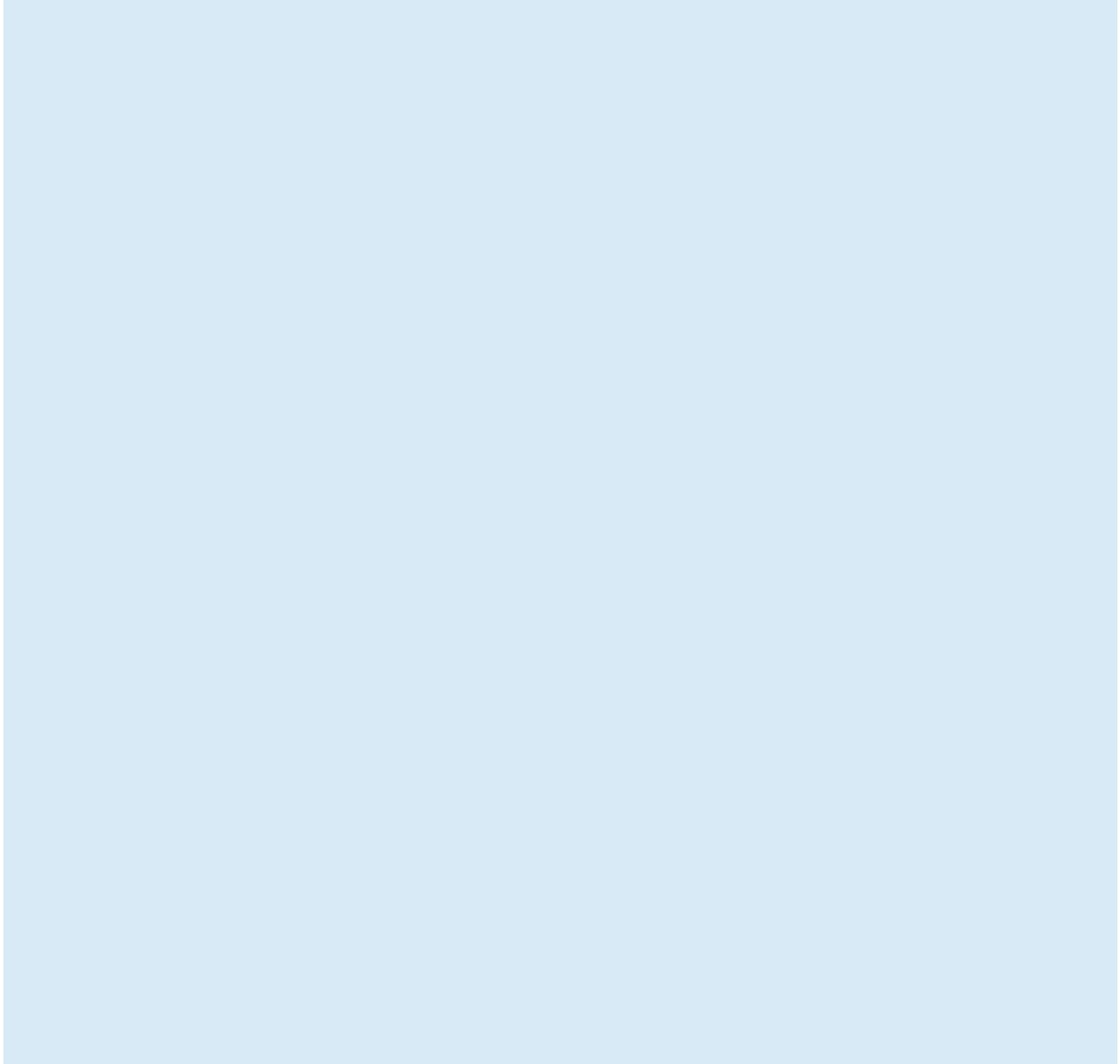
- Welche Emotionen löst diese Angst in dir aus?
- Wie beeinflusst sie deine Handlungen und dein Wohlbefinden?

Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

- Stell dir vor, du könntest diesen Gedanken nicht denken. Wie würdest du dich fühlen?
- Was würdest du stattdessen tun?



Platz für deine Notizen



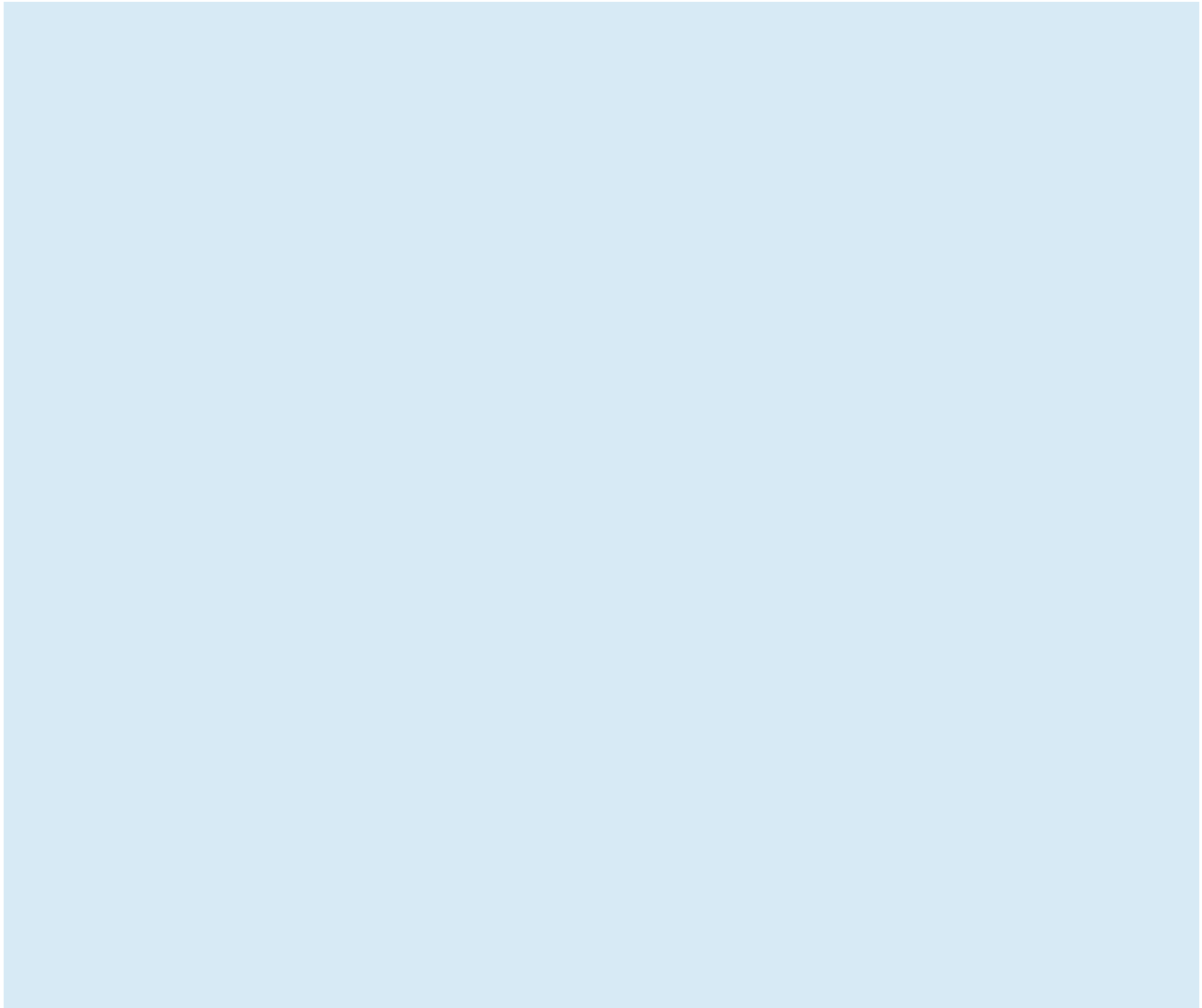
Oft stellt sich heraus, dass unsere schlimmsten Befürchtungen auf unüberprüften Annahmen basieren - und dass wir ohne sie freier und handlungsfähiger wären.

Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

3. Deine bisherigen Problemlösungen reflektieren

Erinnere dich an frühere Herausforderungen, die du erfolgreich gemeistert hast:

- Wann warst du schon einmal in einer schwierigen oder unsicheren beruflichen Situation?
- Welche Fähigkeiten, Stärken oder Ressourcen haben dir damals geholfen?
- Was hat dir geholfen, eine Lösung zu finden?
- Welche dieser Ressourcen kannst du jetzt nutzen?

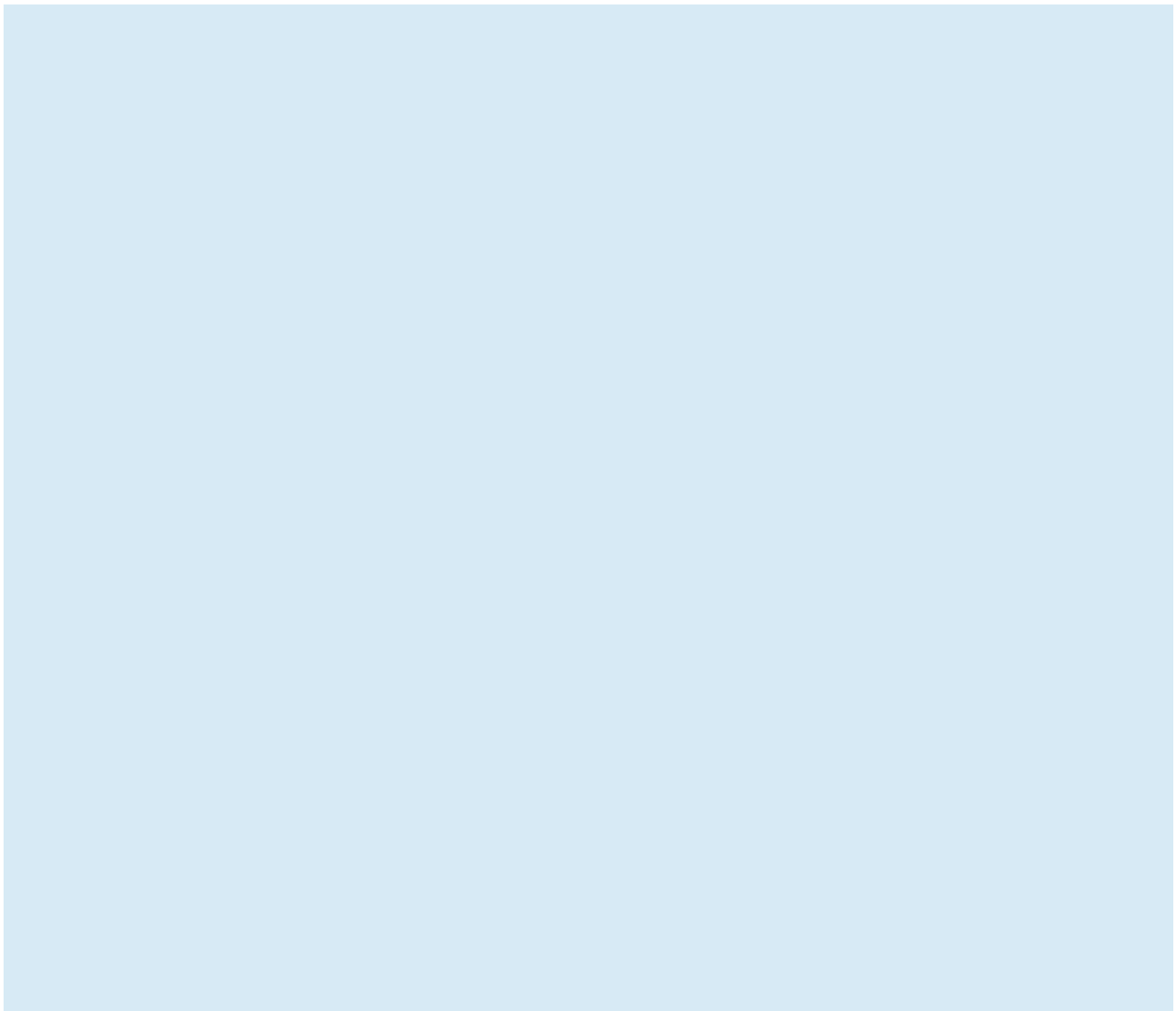


Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

4. Lösungsoptionen entwickeln

Jetzt entwickle mindestens drei konkrete Handlungsoptionen für dein Worst-Case-Szenario:

- Was kannst du tun, um das Szenario zu verhindern?
- Falls es eintritt, welche Strategien könntest du anwenden?
- Wie könntest du gestärkt aus der Situation hervorgehen? Wie kannst du diese Situation als Chance nutzen?

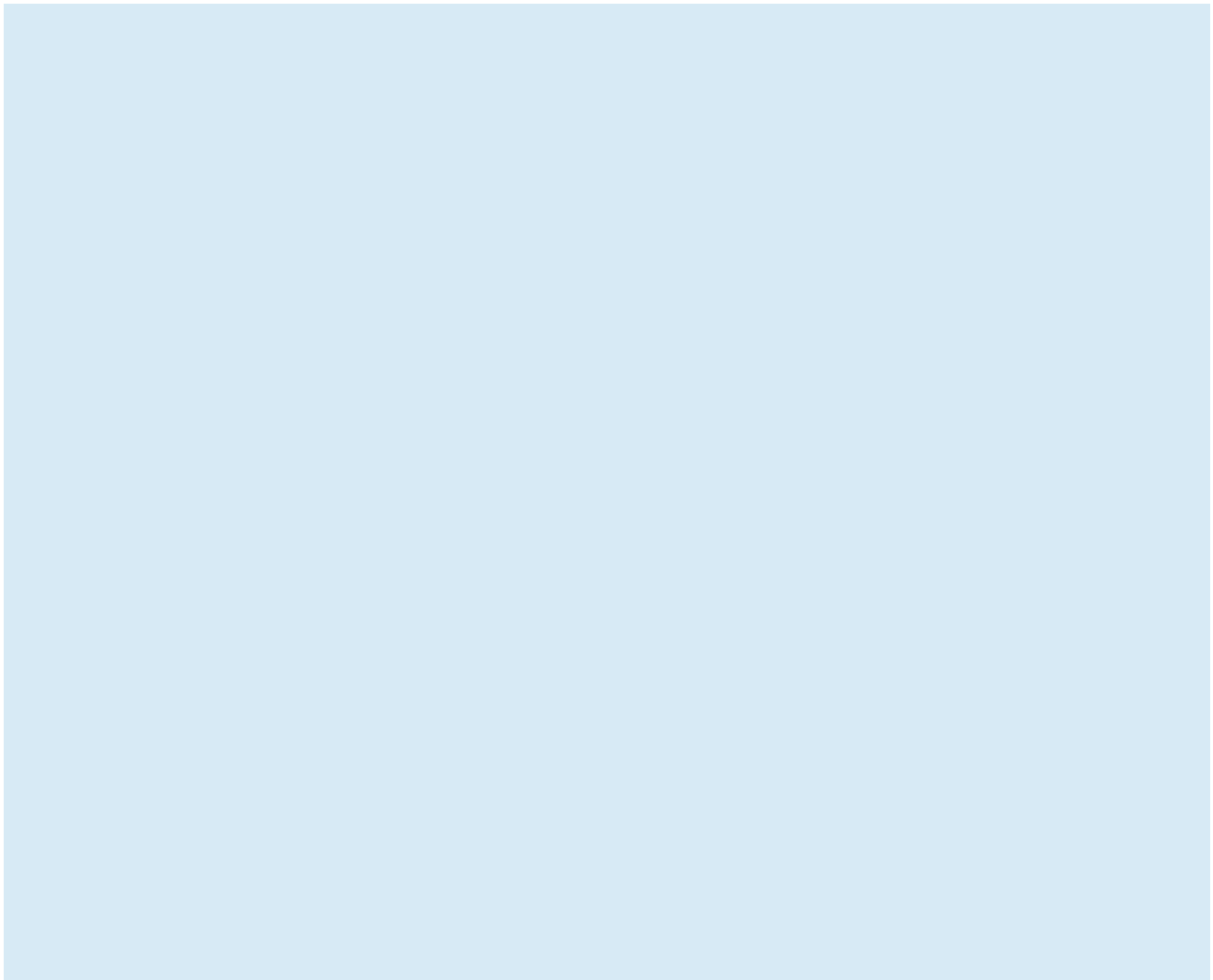


Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

5. Perspektivwechsel - Der „Best-Case“-Blick

Drehe den Spieß um:

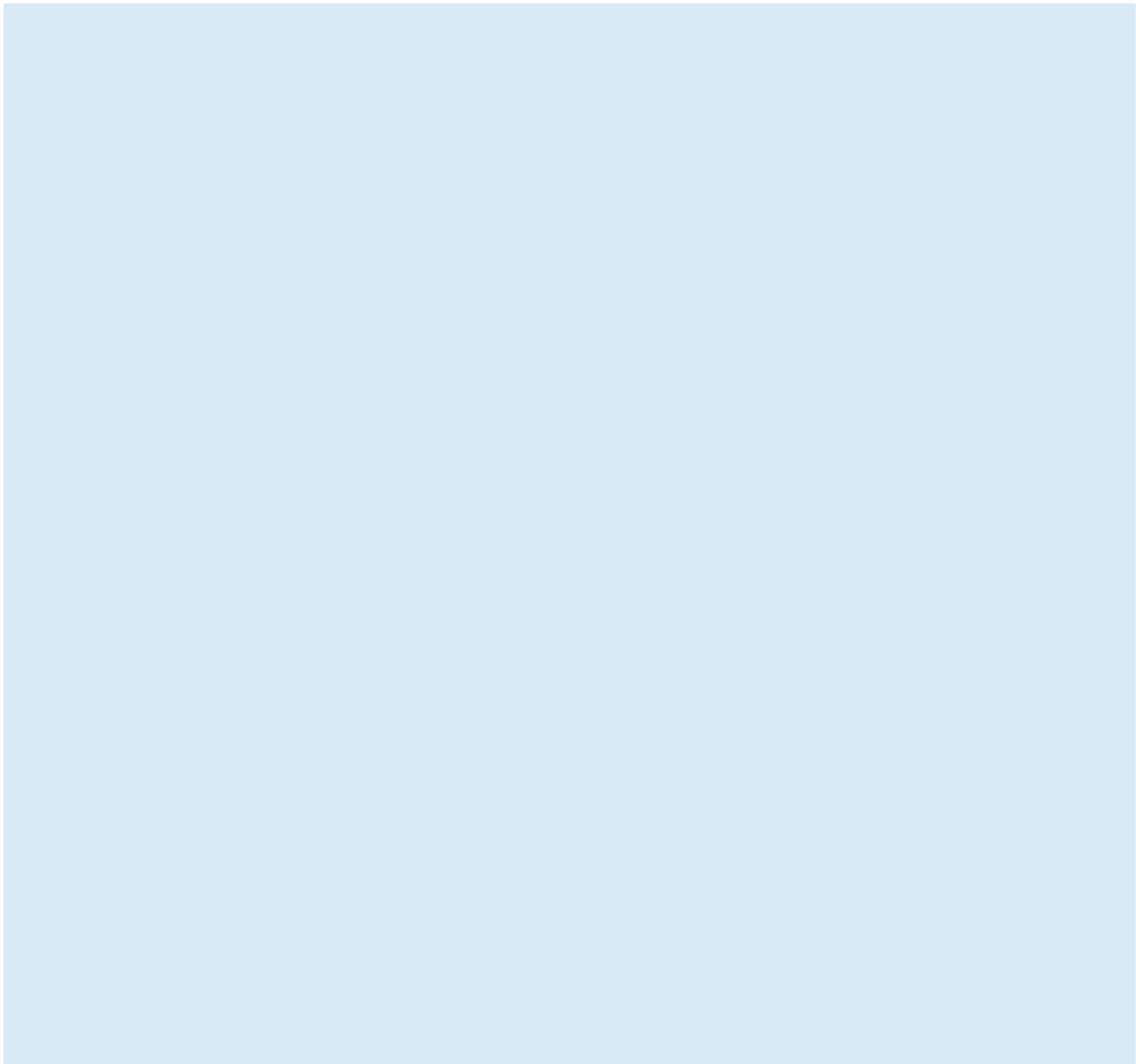
- Was, wenn genau das Gegenteil des Worst-Case passiert? Wenn alles sogar besser wird, als du es dir jetzt vorstellst?
- Welche Chancen und Möglichkeiten könnten in der Herausforderung stecken?
- Was würdest du tun, wenn du keine Angst vor der Angst haben müsstest?
- Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass alles gut ausgeht bzw. du nicht scheitern könntest?



Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

6. Fazit - Deine neue Perspektive feiern

- Welche Annahme konntest du in Frage stellen?
- Wie hat sich deine Wahrnehmung deiner Angst verändert?
- Welche Fähigkeit hilft dir am meisten in schwierigen Situationen?



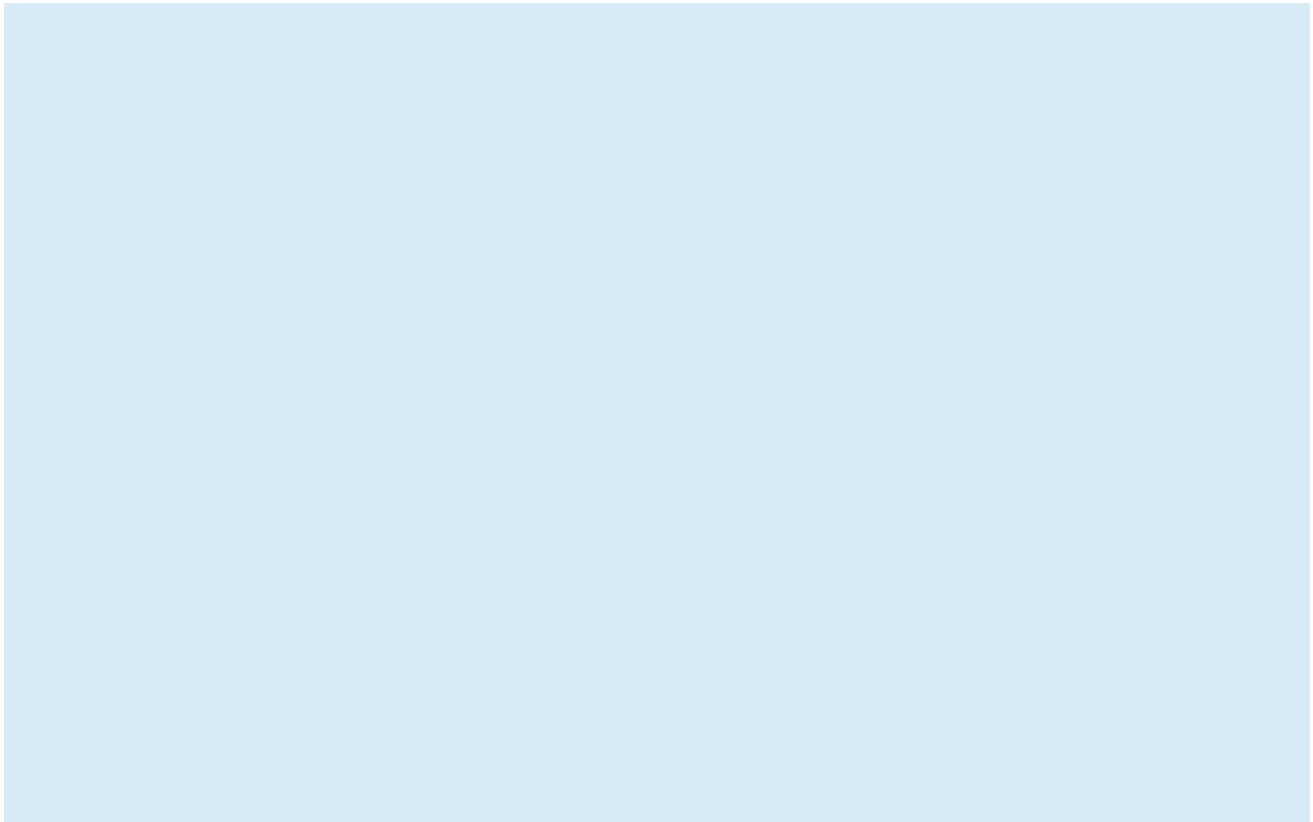
Mut zur Entscheidung: Vom Worst-Case zum Best-Case

Es gibt keine richtige oder falsche Entscheidung, weil wir die Zukunft nicht vorhersagen können und unsere Wahrscheinlichkeitsberechnungen sich auf Annahmen aus dem Vergangenen beziehen oder auf (vergangene) Erfahrungen anderer Menschen.

Erlaube dir, deine Entscheidungskriterien als Maßstab zu nutzen und auf deine Intuition zu vertrauen, auf das, was sich jetzt richtig anfühlt, wohl wissend, dass du immer justieren kannst. Du arbeitest mit dem, was dir jetzt zur Verfügung steht, und darauf kannst du immer zurückblicken. Weise im Rückblick, neugierig im Ausblick.

Aus dem Reflexionsimpuls, was kannst du für zukünftige Herausforderungen mitnehmen?

- Was hast du für dich erkannt?
- Was fühlt sich für dich stimmig an?
- Was ist wirklich wahr?



Platz für deine Notizen

