Ein Date mit einer guten Entscheidung

Ein Date mit einer guten Entscheidung

Die deutsche Sprache überrascht ja immer wieder mit herrlichen Bedeutungsverschiebungen in ihren Redewendungen:
Wenn sich Menschen zu einer Entscheidung durchringen müssen, sagen sie „Ich will eine gute Entscheidung treffen". Das klingt doch irgendwie wie „Ich werde heute Abend einen tollen Typen treffen". Und vielleicht ist der Gedanke gar nicht so schräg: Vielleicht ist der Prozess einer Entscheidungsfindung wie die Vorbereitung auf ein Date…

Checkliste

Ähnlichkeiten mit anderen Dating-Checklisten sind weder zufällig noch unbeabsichtigt

Wen wollen Sie eigentlich treffen?

Es geht um eine Sache? Eine wichtige? Darum, wie es mit Ihnen und „dieser Sache" weiter gehen soll? Wahrscheinlich ist das Ganze bereits ein Problem…
Man spürt die Aufregung und viele Gedanken verbreiten sich im Kopf. Jetzt hilft die Checkliste um ein bisschen Ordnung im Inneren zu schaffen. So steht dem nichts im Weg: Treffen Sie Ihre gute Entscheidung.

- ☐ Worum geht es überhaupt? Was ist der Kontext, in dem „die Sache" entschieden werden soll? Gibt es da eigentlich wirklich etwas zu entscheiden - oder ist eh schon alles klar und vorher bestimmt?
- ☐ Sammeln sie ein paar Informationen über „die Sache" und bitten Sie Experten um Rat. Vertrauen sie dem, was sie da erfahren.
- ☐ Geben Sie dem Problem eine Persönlichkeit und nennen Sie es bei seinem Namen! Machen Sie „die Sache" um die es bei der Entscheidung geht, greifbar. Bringen Sie es auf den Punkt.

Nun steht es kurz bevor: Das Date mit der guten Entscheidung.

Sie haben „diese Sache" um die es geht, irgendwo kennen gelernt und nun wird es Ernst: Wie soll es mit Ihnen und der Sache weiter gehen? Sie brauchen eine gute Entscheidung!

- ☐ Werden Sie die gute Entscheidung überhaupt erkennen? Wenn ja: Woran erkennen Sie die gute Entscheidung, die Sie treffen wollen? Ein gutes Kriterium für eine Entscheidung ist „der Weltfriede": Was verspricht Ihnen, Ihren Mitmenschen und dem Rest der Welt, möglichst lebendige und friedvolle Konsequenzen? Wovon können möglichst viele profitieren?

Die Location

Überlegen Sie genau, wo das Treffen stattfinden soll. Überlassen Sie nichts dem Zufall. Wo möchten Sie die Entscheidung treffen - und wann? Suchen Sie sich einen guten Ort aus: Bevorzugen Sie Orte, in denen Vertrautheit aufkommen kann und Ungestörtheit gewährleistet ist.

- ☐ Verwenden Sie die Erkenntnisse über „die Sache" um den richtigen Ort auszuwählen: eignet sich besser ein Nachmittag im Café oder lieber ein Tag im Wald, vielleicht bei Ihrem Coach oder daheim auf der Coach? Vermeiden Sie Orte, wo alle 5 Minuten jemand vorbei kommt und etwas von Ihnen will.

#einfach machen

Wie auch immer: Nehmen Sie sich Zeit! Und begrenzen Sie diese Zeit - nichts schlimmer als ein erstes Date, bei dem kein Ende in Sicht ist und bei dem die gute Atmosphäre so langsam aber sicher ausfranst und nur der schale Geschmack des „das war ja ganz nett" bleibt!
Seien Sie pünktlich - und verschieben Sie die Entscheidung nicht auf den St. Nimmerleinstag. Wenn Sie beschlossen haben, die Entscheidung zu treffen: Dann tun Sie das! Vergessen Sie nicht: Die Entscheidung muss nicht perfekt sein! Mr. Perfect ist ein unangenehmer Zeitgenosse (v.a. weil er nie da ist, wo man ihn braucht)

Was zieh ich nur an?

Wählen Sie Kleidung, in der sie sich wohlfühlen - und die die Verrenkungen und Klimmzüge mitmacht, die Sie bei der Entscheidungsfindung vielleicht machen werden. Ein Tipp: Gute Entscheidungen treffen sich gerne im outdoor!

- ❑ Sorgen Sie dafür, dass Sie sich wohlfühlen: Schlafen Sie aus, machen Sie sich schön - versetzen Sie sich in einen exzellenten Zustand: Eine gute Übung dafür ist der Moment of Excellence!
- ❑ Was sind Ihre aktuellen Themen und Ziele: Was beschäftigt Sie, was wollen Sie zur Zeit erreichen? Prüfen Sie: Passt die Entscheidungssache zur Zeit überhaupt zu Ihnen? Wollen Sie zu diesem Thema jetzt eine Entscheidung treffen?
- ❑ Erzählen Sie Vertrauten von dieser Verabredung und fragen Sie um Rat - es ist gut, wenn andere wissen, wo Sie sich rumtreiben (äh… was Sie sich gerade umtreibt)!

Das darf Ihnen klar sein: Sie können jederzeit das Date absagen - aber besser nicht, weil sie kalte Füße bekommen und Angst haben! Wenn Sie spüren, dass Sie selbst dazu nicht bereit sind: Sie müssen nicht zu diesem Date, nur weil es Freundinnen sagen. Sie sind frei diese Entscheidung zu treffen - oder auch nicht. Konsequenzen hat das so oder so.

Es ist soweit: Sie haben genügend Zeit und den passenden Ort ausgewählt. Sie sind bereit für das Date mit der guten Entscheidung!

Erleben Sie etwas zusammen mit Ihrer guten Entscheidung:

- ❑ Malen Sie sich vor Ihrem Inneren Auge aus, wie das sein wird, wenn Sie der einen oder der anderen Option folgen werden…
- ❑ Was wird da anders sein, als es heute ist?
- ❑ Wie fühlt sich diese Vorstellung an? Welche Resonanzen spüren Sie darauf? Welcher Widerstand wird da laut und welche Sehnsucht wahrnehmbar?
- ❑ Wie wird Ihr Leben sein, wenn Sie sich für diese Option entscheiden?

Die Top 3 Dating-Regeln

Regel Nr. 1: Seien Sie aufmerksam und vermeiden Sie Klischees

Geben Sie „der Sache" die Chance, sich Ihnen vorzustellen: Was will sie, welche Optionen hat „die Sache" um die es geht? Welche Möglichkeiten stecken da drinnen? Was kaufen Sie da bei der jeweiligen Option mit ein?
Hören Sie gut hin - auf das was „die Sache" erzählt, auf die Inneren Stimmen in Ihnen, auf „das Engelchen" und „das Teufelchen", die auf ihrer Schulter sitzen Betonen Sie die Chancen - aber seien Sie nicht blind für die Kosten, für die Konsequenz, die die Entscheidung für eine der Optionen mit sich bringt.

Regel Nr. 2: Zeigen Sie Benehmen und Großzügigkeit

Keine intimen Details über verflossene Entscheidungen! Diese Entscheidung ist neu - auch wenn ihr Lebensweg aus vielen guten Entscheidungen besteht. Heute geht's um etwas Neues. Geben Sie dem eine Chance und verwechseln Sie das, was heute ist nicht mit dem was sie über die Welt und sich selbst denken. Lassen Sie sich nicht von Vorerfahrungen Angst machen. Seien Sie mutig und begegnen der Entscheidung voller Neugier und Anfängergeist!
Und: Schubsen Sie keine mögliche Option vorschnell von der Bett - äh… Tischkante: Umso mehr Möglichkeiten Sie haben, umso freier können Sie entscheiden! Verurteilen Sie keine Möglichkeit vorschnell!

Regel Nr. 3: Seien Sie authentisch

Versuchen Sie nicht jemand anderer zu sein. Seien Sie ehrlich (zu sich selbst): Schauen Sie sich selbst mit einem liebevoll-freundlich-wohlwollenden Blick an: So sind Sie. Heute. Jetzt zur Zeit. In dieser Sache. Das ist gut so. Und so wie Sie sind, sind Sie schön! Sie müssen nicht erst noch jemand werden: Sie sind wer.

Treffen Sie die Entscheidung in diesem Wissen.

Mein Name ist Heike Kellner-Rauch und meine Leidenschaft ist es, Menschen in pastoralen, sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern - eben Menschen, die mit Menschen arbeiten - dabei zu unterstützen, die Lust auf ihre Arbeit täglich neu wieder zu entdecken.
Dafür biete ich Ihnen Supervision & Coaching an: zeitlich und örtlich flexibel als Berufliche Online-Beratung und face to face in meiner Werkstatt für Supervision & Coaching in Bamberg.

Ich freu mich, wenn ich Sie unterstützen kann!

Sie erreichen mich per Mail (supervision@kellner-rauch.de) und über den Messengerdienst wire (01522-3932002)