



IMPULSE der PSKB

APRIL 2024

AUSGABE 23

Thema:

**April, April -
der weiß nicht,
was er will ...**

Und Sie?



**Woher weiß ich,
was ich will?**

**Warum ist es manchmal
so schwer,
Entscheidungen
zu treffen?**

**Was kann hilfreich sein?
10 Tipps**

Übung: Der ideale Tag

Café-Treff Termine

Woher weiß ich, was ich will?

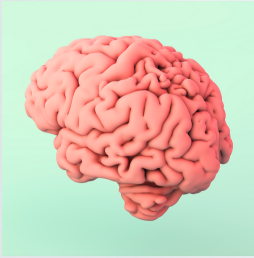
Diese Frage stellen sich viele Menschen im Laufe ihres Lebens, auch im Rahmen unserer Beratungen.

Und es kann eine richtige Herausforderung sein, herauszufinden, was man wirklich will, insbesondere wenn man mit vielen Entscheidungen und Möglichkeiten konfrontiert wird oder darin einfach noch wenig Übung hat.

In diesem Newsletter möchten wir Ihnen daher Tipps und eine besondere Übung an die Hand geben, die Ihnen dabei helfen können, Klarheit darüber zu erlangen, was Sie wirklich möchten.

Warum ist es manchmal so schwer, Entscheidungen zu treffen?

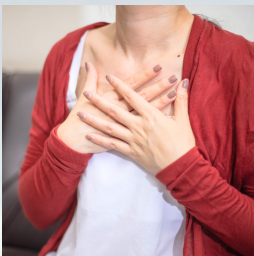
Entscheidungen zu treffen ist eine komplexe Aufgabe, die eine Balance zwischen Verstand, Gefühl und Herz erfordert.



Verstand: Der Verstand ist rational und analytisch. Bei der Entscheidungsfindung auf dieser Ebene betrachten Sie Fakten, Daten, Vor- und Nachteile sowie logische Argumente. Sie fragen sich: Welche Informationen habe ich? Welche logischen Schlussfolgerungen kann ich daraus ziehen? Wie beeinflussen diese Informationen die möglichen Ergebnisse meiner Entscheidung?



Gefühl: Das Gefühl bezieht sich auf Ihre Intuition, Emotionen und Bauchgefühle. Es kann Ihnen helfen, kleinste Signale und Hinweise wahrzunehmen, die nicht unbedingt auf den ersten Blick offensichtlich sind. Sie fragen sich: Wie fühle ich mich bei den verschiedenen Optionen? Gibt es eine Entscheidung, die sich intuitiv richtig anfühlt? Welche Option löst in mir positive Emotionen aus?



Herz: Das Herz symbolisiert Ihre Werte, Leidenschaften und langfristigen Ziele. Entscheidungen, die mit dem Herzen getroffen werden, sind oft von persönlicher Bedeutung und Ausrichtung auf das, was für Sie wirklich wichtig ist.

Was kann hilfreich sein? 10 Tipps

1. Brainstorming

Sammeln Sie wild und ungefiltert mind. 10 min. lang alle Möglichkeiten, die Sie zur Auswahl haben. Denn wenn Sie nur 2 Möglichkeiten haben, haben Sie immer ein Dilemma. Ab 3 Möglichkeiten beginnt die Wahlfreiheit.

2. Achten Sie auf Ihr Gefühl

Ihr Körper ist ein wunderbares Messgerät für gute oder schlechte Entscheidungen. Wenn es z.B. nur beim bloßen Gedanken an eine bestimmte Möglichkeit eng in Ihrer Brust wird, Sie ein drückendes Gefühl in der Bauchgegend bekommen oder der Körper sich einfach nur schwer anfühlt, werden Sie mit der Entscheidung höchstwahrscheinlich nicht glücklich werden. Spüren Sie jedoch ein angenehmes Kribbeln, Erleichterung oder ein Lächeln, das über Ihr Gesicht huscht, dann scheint es richtig für Sie zu sein. (ACHTUNG: Angst ist selten ein guter Ratgeber!)

3. Probieren Sie Dinge einfach aus

Gehen Sie einen ersten winzigen Schritt in die Richtung, in die Sie gerne gehen würden, wenn Sie sich nicht trauen, einen großen Schritt in die Veränderung bzw. ins Neuland zu wagen. Probieren Sie viele kleine neue Dinge aus und machen Sie langsam neue Erfahrungen. Das Schlimmste, was Ihnen passieren kann, ist herauszufinden, was Sie nicht wollen :-).

4. Sprechen Sie mit anderen über ihre Erfahrungen

Jeder kann jemanden finden, der schon Erfahrungen mit Dingen gemacht hat, mit denen man selbst noch keine gemacht hat. Diese Person können Sie im realen Leben oder in einem Forum oder Blog im Internet finden. Versuchen Sie mit diesen Menschen in Kontakt zu kommen und herauszufinden, wie sich die Erfahrung angefühlt hat.

5. Entscheiden Sie sich einfach

Natürlich ist es wichtig, nicht leichtfertig oder unüberlegt Entscheidungen zu treffen. Eine gewisse Analyse und Abwägung der Optionen ist oft notwendig. Aber manchmal ist es auch wichtig, den Mut zu haben, eine Entscheidung zu treffen und sich den möglichen Konsequenzen zu stellen, auch wenn Sie nicht sicher sind, ob es die richtige Entscheidung ist. Am Ende kann das Wagnis, eine Entscheidung zu treffen, auch zu großem Wachstum und persönlicher Entwicklung führen.

6. Verbringen Sie Zeit alleine

Wir brauchen oft ein bisschen Stille, um unsere eigene innere Stimme zu hören. Um diesen Kontakt zu bekommen, brauchen wir ein gewisses Maß an Rückzug. Zeit mit sich alleine zu haben, bringt Stille. Hier haben Sie genügend Raum, um Ihre Gedanken zu ordnen. Eine Auszeit kann wieder Klarheit und Ordnung in Ihre Gedanken bringen und Ihnen helfen herauszufinden, was Sie wirklich wollen.

7. Entdecken Sie Ihre wahren Werte

Freiheit, Ehrlichkeit, Spiritualität oder Ordnung: Wissen Sie, was Ihnen im Leben wichtig ist?

Ihre Werte sind nämlich das Gerüst, anhand dessen Sie Ihre Entscheidungen im Leben treffen sollten. Sie sind der Kompass, nach dem Ihr Leben ausgerichtet sein sollte. Achten Sie dabei besonders darauf, dass es sich um Ihre eigenen Werte handelt und nicht um die Ihrer Familie oder Ihres Umfelds.

8. Finden Sie heraus, was Sie gut können

Welche Stärken und Fähigkeiten zeichnen Sie besonders aus? Wo fragen Sie Ihre Freunde oder Ihre Familie gerne um Rat? Welche Aufgaben gehen Ihnen besonders leicht von der Hand? Und bei welcher Tätigkeit geraten Sie in eine Art "Flow-Zustand"? Fragen Sie sich bei der Suche nach dem „Was will ich?“ immer: „Passt das gut zu mir und meinen Stärken? Kann ich hier meine Stärken ausleben?“

9. Machen Sie sich klar, was Sie nicht wollen

Herauszufinden, was Sie nicht wollen, kann als perfekter Kontrast zu dem sein, was Sie vom Leben wollen und Sie letztendlich aus der Sackgasse rausführen. Denken Sie jedes Mal, wenn Sie etwas in Ihrem Leben entdecken, das Sie nervt, was Sie stattdessen gerne hätten.

10. "Wenn Geld keine Rolle spielen würde" oder "Der ideale Tag"

Überlegen Sie einfach mal, was Sie tun würden, wenn Geld keine Rolle spielen würde. Schreiben Sie diese Gedanken auf. Wie ein Regisseur ein Drehbuch schreibt, so gestalten Sie in Ihrer Vorstellung einen visionären Film von Ihrem perfekten Tag.

Wo wachen Sie morgens auf?

In welchem Land leben Sie?

Wohnen Sie in der Stadt oder auf dem Land?

In einer Wohnung oder einem Haus?

Wie sieht Ihr „Zuhause“ aus?

Leben Sie allein oder mit anderen?

In welcher Form?

Wann wachen Sie morgens auf?

Mit welchem Gefühl starten Sie in den Tag?

Wer ist bei Ihnen?

Wie verbringen Sie die erste Stunde am Morgen?

Was essen Sie zum Frühstück? Wo? Mit wem?

Wie gestalten Sie Ihren idealen Morgen?

Welche Kleidung tragen Sie, in der Sie sich wohl fühlen?

Wohin gehen Sie dann?

Wen treffen Sie dort?

Womit beschäftigen Sie sich?

Was macht Ihnen Freude?

Was geht Ihnen leicht von der Hand?

Welchen Aktivitäten gehen Sie nach?

Wieviel Zeit verbringen Sie mit den verschiedenen Aktivitäten?

Wie verbringen Sie Ihre Mittagszeit?

Wo und mit wem?

Was essen und trinken Sie noch an Ihrem idealen Tag?

Welche Musik hören Sie?

Welchen persönlichen Hobbys gehen Sie nach?

Wie und wie oft bewegen Sie sich?

In welcher Stimmung sind Sie an diesem Tag?

Was ist der Höhepunkt Ihres idealen Tages?

[...]

Wie lassen Sie Ihren idealen Tag ausklingen?

Wann gehen Sie zu Bett?

Wo schlafen Sie?

usw. ...



Café-treff

Ihr Café in vertrauter Umgebung

14:30 - 17:00 Uhr

Johannesstraße 20

14-tägig jeden Mittwoch

03. April	17. April	15. Mai *
29. Mai	12. Juni *	26. Juni
10. Juli *	24. Juli	07. August *

* An diesen Terminen finden bei gutem Wetter unsere "Spiele im Park" statt
(Treffpunkt: Haupteingang Kurhaus)


die Brücke

In diesem Sinne:

Überlegen Sie immer wieder, was Sie wollen!

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle

