

Ich übernehme die Verantwortung – oder??

Bewusste Entscheidungen bringen mehr Wohlbefinden

- Das habe ich doch nur getan, weil meine Kollegin das gesagt hat!
- Ich muss das tun, weil mein Mann das will!
- Mein Job gefällt mir nicht, aber ich muss ihn machen!

Solche und ähnliche Aussagen kommen den meisten Menschen bekannt vor. Doch was steckt eigentlich dahinter? Wie treffen wir Entscheidungen oder setzen Handlungen?

Entscheidungen treffen wir immer auf Grund von Interessen, Bedürfnissen oder Werten, die wir im Leben haben. Leider sind uns diese oft nicht bewusst, das hat zur Folge, dass wir die Verantwortung für die Entscheidungen nicht übernehmen.

Verantwortung schieben wir automatisch auf Kollegen, Partner oder Chefs. Dann hadern wir mit der Situation oder mit der



Gabriele Kofler

Entscheidung, das raubt jedoch Energie.

Wenn wir uns aber unsere Werte und unsere Bedürfnisse bewusst machen, die Entscheidung auch bewusst treffen, dann holen wir uns die Verantwortung dafür zurück und müssen nicht mehr mit der Situation hadern. Es gibt dann kein „muss“ mehr.

Ein Beispiel: Zwei Freundinnen treffen sich am Vormittag in der Stadt auf einen Kaffee. Eine der beiden sagt: „Ich muss jetzt leider heimgehen und kochen, die Kinder kommen!“

Im Grunde ist diese Aussage richtig. Jedoch bekommen in dem Moment die Kinder die

Verantwortung dafür aufgebremst, dass sie nicht länger bei der Freundin sitzen bleiben kann. Sozusagen sind die Kinder „schuld“.

Das ist meist so nicht richtig. Eher gilt, der Mutter ist es wichtig, dass die Kinder ein warmes Essen bekommen. Es ist ihr ein Bedürfnis. Deswegen geht sie nach Hause, um zu kochen. Mit diesem Bewusstsein und der Entscheidung dazu, gibt es kein „leider“ mehr. Stimmig ist somit: „Ich gehe nach Hause um zu kochen; mir ist wichtig, dass die Kinder mittags ein warmes Essen haben!“

Es ist hilfreich, sich seiner Werte und Bedürfnisse bewusst zu werden, welche gebe ich für welche auf? Welche sind wichtiger? Welche haben im Moment der Entscheidung den Vorzug? So können Sie die Verantwortung wieder zurückholen, Sie haben

die Fäden selbst in der Hand. Das macht das Leben leichter.

- Ich habe es getan, weil ich auf meine Kollegin hören will!
- Ich tue es, weil mir Harmonie wichtig ist!
- Ich mache den Job, weil ich meinen Lebensstandard halten will!

Wenn das so nicht stimmt, ist es nötig, eine andere Entscheidung aufgrund eines anderen Wertes zu treffen, hinter der man dann auch stehen kann.

Um solche Umdenk-Prozesse zu begleiten, werden wir Lebensberater/innen oft gefragt.

Info

Gabriele Kofler
Akad. Mentalcoach
Mitglied der Berufsgruppe
Lebensberatung
T 05522/305-279
www.wkv.at/beratung