

REFLEXIONSIMPULS

UND: Alles ist möglich!

Das Spiel mit dem UND.

Entweder oder!

Es gibt viele Menschen, die haben das Gefühl, sie müssten sich in einem bestimmten Moment entscheiden, zwischen einem ENTWEDER nach rechts ODER einem nach links. Die Auseinandersetzung damit oft einen Kampf bedeuten, unter anderem mit einem aufkommenden Zweifel: Ist das richtig? Ist das falsch? Ist dieses besser oder jenes gut?

Und schwuppdwupp befinden sie sich noch tiefer im ENTWEDER ODER. Das kostet Energie und Kraft. Und – damit bauen sie dann meist ein Gedankenkarussell, bei dem die Fahrtgeschwindigkeit stetig zunimmt. Aber, mal unter uns, macht eine Fahrt auf solch einem Karussell wirklich Freude? Erleben wir darin einen Flow? Und treffen wir dabei tatsächlich die für uns ‚richtige‘ Entscheidung?

Wie stehen Sie zu einem UND?

Was verändert sich, wenn wir uns erlauben, im Entscheidungsprozess dem ENTWEDER ODER ein UND hinzuzufügen? Und uns in der Thematik – in der wir eine Entscheidung treffen wollen – mit einem ENTWEDER UND ODER noch einmal befassen?

Ein entweder UND oder macht's möglich!

Augenblicklich öffnet sich ein (neuer) Raum. Es ploppen Alternativen auf. Der Radius erweitert sich. Genau in diesem Moment tun sich oft genug auch neue Wegweiser und Richtungen auf, die wir in einem entweder oder nicht gesehen haben und/oder vielleicht auch nicht sehen wollten.

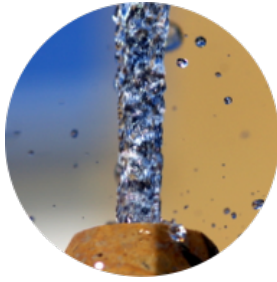
Oft genug meinen wir, es gibt nur ein Rechts oder Links. Aber vielleicht wäre ein Geradeaus die bessere Wahl für uns. Aus der Erfahrung heraus finden viele erst in der Beschäftigung mit einem ENTWEDER UND ODER ihre tatsächliche Richtung und können – auf einmal – entscheiden, ohne ein Kräfte zehrendes Gedankenkarussell.

UND: Alles ist möglich!

Machen Sie sich frei von dem ENTWEDER ODER. Lassen Sie stattdessen ENTWEDER UND ODER zu und beginnen Sie, damit bewusst zu spielen – UND – entdecken Sie, was alles möglich ist.

Mit aufrichtigen Grüßen

Ihre



REFLEXIONSIMPULS

SPIELEN SIE MIT DEM: UND!

Nehmen Sie sich das Thema zur Hand, das Entscheidungen verlangt. Formulieren Sie als **erstes** Ihr Entweder rechts oder links bzw. das Thema, bei dem Sie sich hin- und hergerissen fühlen:

Entweder:

Oder:

Im nächsten Schritt lassen Sie für einen Moment das ENTWEDER ODER los und beschäftigen sich aktiv mit dem UND. Fangen Sie an zu spielen, werfen Sie die Bälle in die Luft und schauen Sie, was davon mit Ihnen in Resonanz geht; was sich stimmig, wohlig und freudig anfühlt. Und was eventuell besser ist als ENTWEDER ODER.

Geben sich nun Zeit und Raum. Lassen Sie die Erkenntnisse daraus reifen. Sie werden intuitiv wissen, was zu tun und zu unterlassen ist.

Sollten Sie **Widerstände spüren**, lohnt es sich, sich mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

- Kann ich mir erlauben, beides zu denken? für möglich zu halten?
 - Wenn nein, dann fragen Sie sich: Wer oder was soll mir die Erlaubnis dazu geben? Wer oder was gibt mir die Erlaubnis tatsächlich? Wer oder was entscheidet über Ihr Denken?
- Kann ich mir gestatten, dem UND Zeit und Raum zu geben?
 - Falls nein, warum nicht? Wer oder was hält mich davon ab? Wer oder was bestimmt den Raum, den Zeitpunkt? Wer oder was entscheidet darüber?
 - Falls ja – welchen Raum braucht es, gefühlt? Und welche Zeit braucht es, gefühlt? Welchen Raum gebe ich (mir)? Welche Zeit gebe ich (mir)?