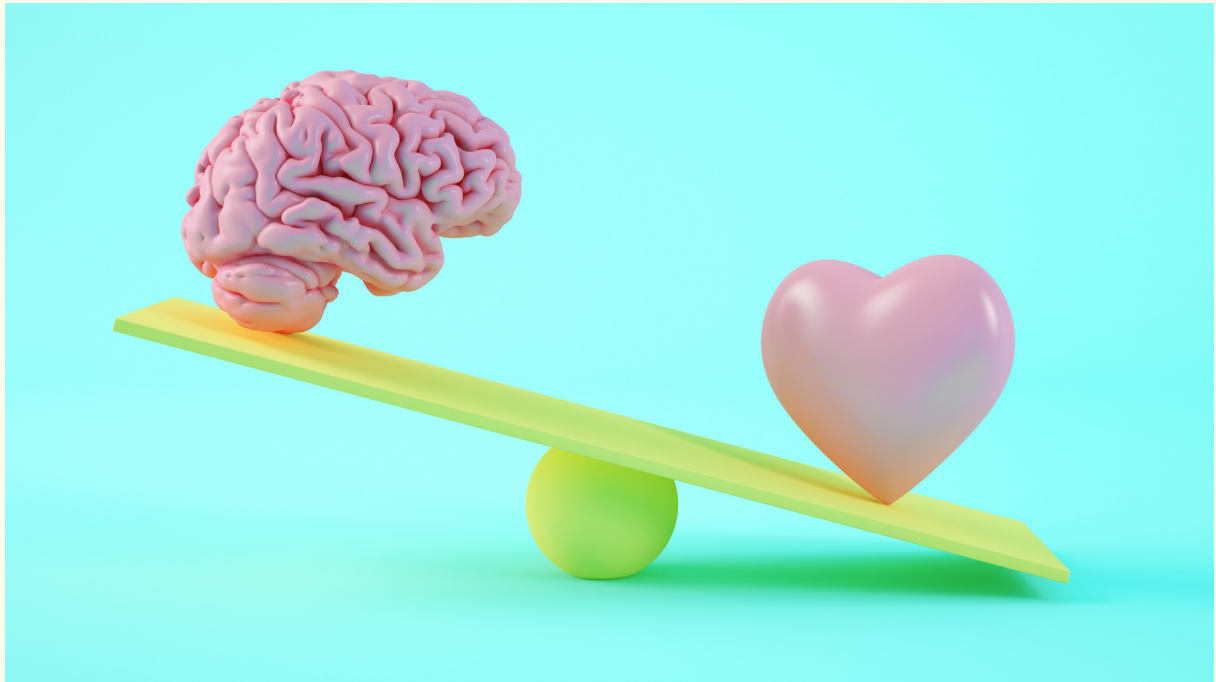


Anleitung für gute Entscheidungen



Der ständige Kampf zwischen Kopf und Herz (beziehungsweise Bauch)

In unserer Gesellschaft sind wir darauf trainiert "logische" und "durchdachte" Entscheidungen zu treffen. Dabei kommt das, was wir wirklich wollen und fühlen oft zu kurz.

Die Angst vor der falschen Entscheidung oder die Befürchtung, später etwas zu bereuen sitzen oft im Nacken - vor allem, wenn es um was geht.

Deshalb bekommst du hier meine Lieblings-Entscheidungs-Hilfe an die Hand. Sie wird dich dabei unterstützen, mehr auf dein Herz und deinen Bauch zu hören und damit richtig gute Entscheidungen für dich zu treffen. Den Kopf tricksen wir da ein bisschen aus.



Hi!

Ich bin Generose, deine
Spezialistin für den emotionalen
Deep Shit. Ich bin
Persönlichkeitsentwicklerin und
Epigenetik Coach. Ausgebildete
Sängerin und studierte
Gesangspädagogin.

Mein Steckenpferd ist die
Körperarbeit und ich weiß, wie
ich dich aus deinen seelischen
Erschütterungen herausbegleite.

Ich unterstütze dich dabei, deinen ganz eigenen Weg zu gehen –
abseits von Mustern, Prägungen und Tabus, von früheren
Verletzungen, (gesellschaftlichem) Erwartungen und Erfolgsdruck.
Für ein Leben, das dir entspricht und sich für dich richtig anfühlt.

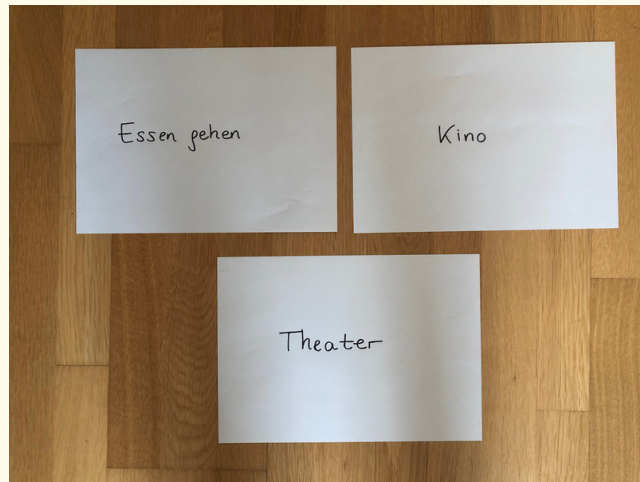
Entscheidungen treffen wir täglich. Und ganz oft sind sie geprägt
von unseren bisherigen Erlebnissen und alten Mustern.

Mit dieser Übung kannst du da rauswachsen und deinen eigenen
Weg finden. Viel Spaß dabei!

Schritt 1

Nimm die Entscheidung, vor der du gerade stehst. Oder such dir eine Entscheidung, bei der du 2-3 Möglichkeiten hast.

Wenn du die Übung einfach einmal ausprobieren möchtest, kannst du dir auch überlegen, ob du morgen am Abend lieber Essen, ins Kino oder ins Theater gehen willst. (siehe Beispiel)



Wenn du gerade vor einer größeren (und vielleicht auch schwierigeren) Entscheidung stehst, dann nimm gerne diese zwei oder drei verschiedenen Möglichkeiten.

(Du kannst Entscheidungen aus jedem Bereich wählen: Job, Beziehung, Familie, Gesundheit, etc.)

Schritt 2

Nimm dir zwei (oder drei) Zettel, die komplett identisch aussehen und schreibe deine zwei (oder drei) Möglichkeiten drauf. Verwende gerne DIN A4 Blätter, dass du dich später auch richtig draufstellen kannst (siehe Bild oben).

Schritt 3

Drehe die Zettel um, dass die Schrift zum Boden schaut und mische sie, sodass du selbst nicht mehr weißt, was auf welchem Zettel steht.



Schritt 4

Mach einen Body-Scan.

Wie fühlt es sich jetzt gerade in deinem Körper an?

Such dir eine Stelle aus, bei der du normalerweise sehr viel spürst (Brustbereich, Bauchbereich, Schultern sind sehr typisch, aber wenn es bei dir was anderes ist, ist das auch gut).

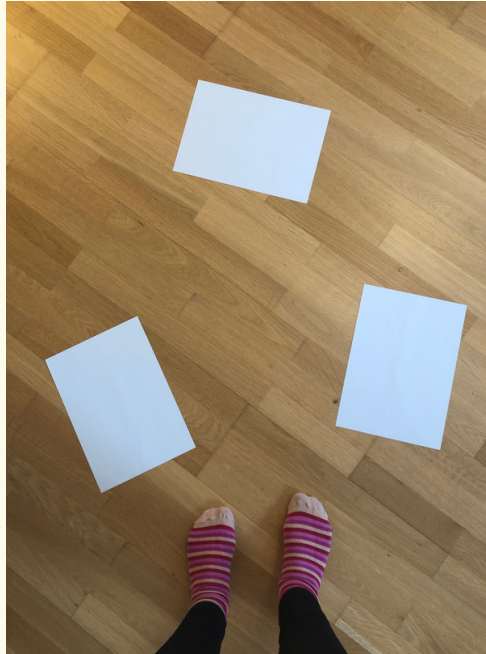
Wie ist es da gerade? warm/kalt? fest/locker? kribbelig/ruhig? offen/eng?

Wie gehts deiner Atmung? Wie ist dein Grundspannungszustand?

(falls du das Gefühl hast, dass du dir das nicht merken kannst, notier es dir gerne auf einem extra Zettel)

Schritt 5

Verteile die Zettel mit deinen Möglichkeiten vor dir auf dem Boden.
(Schrift nach unten - ganz wichtig!)



Nimm ein paar tiefe Atemzüge und schließe vielleicht kurz deine Augen. Versuch, deinen Kopf jetzt wirklich beiseite zu lassen. Er wird wahrscheinlich nicht verstehen, was du hier gerade machst, aber vielleicht hilft es dir, das ganze als Experiment oder als Spiel zu betrachten.

Schritt 6

Stell dich auf den ersten Zettel drauf und schau, was sich in deinem Körper verändert.

Beobachte vor allem die Stelle, die du dir vorher ausgesucht hast. Und schau auf deine Atmung und deinen Grundspannungszustand.

Die ersten Sekunden sind ausschlaggebend! Notiere deine Gefühle am besten gleich direkt auf dem Zettel, auf dem du stehst (ohne zu schauen, welche Möglichkeit da draufsteht).



Schritt 7

Wiederhole Schritt 6 mit deiner zweiten (und dann auch dritten) Möglichkeit.



Schritt 8

Wenn du nur nach deinem Körpergefühl gehst, für welche der Möglichkeiten würdest du dich jetzt entscheiden?

Was hat sich am besten für dich angefühlt?

Wo hast du dich unwohl gefühlt?

Gab es vielleicht einen Zettel, auf dem du gar nichts gespürt hast?

Schritt 9

Dreh nun die Zettel um und schau, welche Möglichkeit sich für dich wie angefühlt hat.

Hätte sich dein Kopf genauso entschieden?

Was hat dich überrascht?

Triffst du jetzt vielleicht sogar eine andere Entscheidung als vor dieser Übung?



Zusammenfassung

Mit dieser Übung kannst du Entscheidungen treffen, wenn du die Sprache deines Körpers verstehst und bereit bist, deinem Körper zu 100% zu vertrauen.

Ansonsten ist das eine Übung, die auf jeden Fall immer neue Aspekte in deinen Entscheidungsprozess reinbringt.

Du kannst dich - falls das bei dir so ist - fragen, warum dein Kopf unbedingt in die eine Richtung will, obwohl sich für den Körper genau das Gegenteil richtig anfühlt.

- Gibt es da eine Angst, der du dich nicht stellen möchtest?
- Entscheidest du eigentlich nicht für dich, sondern nimmst Rücksicht auf andere?
- Hast du das Gefühl, dass deine Bauchentscheidung in deinem Umfeld niemand verstehen würde?

Hast du noch Fragen?

Schreib mir gerne!

Ich freu mich auf deine Nachricht!

Für regelmäßigen Content und
(sehr persönliche) Einblicke in
mein Leben:

Folg mir gern auf Instagram

https://www.instagram.com/generose_sehr/?hl=de

