

Sowohl als auch...

Die einzige falsche Entscheidung ist die,
nichts zu tun, weil du Angst hast,
das Falsche zu tun.

([fb.com/LiebeUndLeid](https://www.facebook.com/LiebeUndLeid))



Immer wieder stehen wir in unserem Leben an Weggabelungen, an denen wir uns für die eine oder für die andere Richtung, für das eine oder andere Angebot, für die eine oder andere Lösung entscheiden müssen. Wir haben das Gefühl, dass es nur die eine richtige Antwort, nur den einen richtigen Weg gibt. Dies setzt uns unter Druck, ja die richtige Entscheidung treffen zu müssen. Ansonsten könnten wir unser Ziel verpassen, wenn es denn überhaupt eines gibt oder geben soll. Unser Zeitennrad würde sich durch die falsche Entscheidung länger drehen, quasi eine Zusatzrunde garantiert!

Ist das wirklich so? Braucht es diesen Druck? Gibt es DIE richtige Entscheidung? Gibt es nur das Entweder-oder?

Kürzlich befand ich mich in einer solchen Situation. Gefühlt war der Druck fast nicht auszuhalten. Neben der Entscheidung, die mir gefühlsmässig alles andere als klar war, kam auch noch der Zeitdruck hinzu. Mindestens glaubte ich das. Dieser blockierte mich noch zusätzlich. Durch einen Hinweis im Aussen präsentierte sich plötzlich eine weitere Möglichkeit an der aktuellen Weggabelung. Sie erhöhte im ersten Moment den Stress nochmals auf ein fast unerträgliches Mass. Etwas in mir begann sich dagegen zu wehren. Ich musste etwas tun, um mich von diesem Gefühl nicht erdrücken zu lassen. Das Einzige, was mir in diesem Moment in den Sinn kam, war, den Zeitdruck aus dem System heraus zu nehmen. Auch wenn mich das finanziell etwas kosten würde, spürte ich, wie sich dadurch die Situation merklich entspannter anfühlte.

Als ich mir erlaubte, mit allen mir gebotenen Möglichkeiten zu spielen und mir zu überlegen, was denn passieren würde, wenn ich mich für diesen oder jenen Weg entscheiden würde, stellte ich fest, dass auf all diesen Wegen das Leben weiterging. Zu erkennen, dass ich mich "Sowohl-als auch" entscheiden konnte und dadurch kein Weltuntergang ausgelöst würde - und das nicht mal in meiner eigenen kleinen Welt 😊 -, beseitigte den restlichen Druck. Ich fühlte, egal wie ich mich entscheiden würde, **es ist im JETZT immer richtig.**

Ich darf mir also Zeit lassen, bis ich tief in mir ein Gefühl bekomme, welche Möglichkeit am meisten Resonanz gibt und mich ruft.

Ich bin unendlich dankbar für die Erkenntnis, dass ein Wechsel von "Entweder-oder" zu "**Sowohl-als auch**" Druck in Entscheidungssituationen reduziert oder ganz auflöst und dass es in meiner Verantwortung liegt, diesen Paradigmenwechsel zu wählen.

Ich bin sicher, er kündigt **eine neue Zeit** an, nämlich **weg vom Flucht-Kampf-Modus**, in dem wir uns alle mehr oder weniger bewegen, **hin zum Vertrauen und zur Entspannung**. Dies lässt uns erst aus einer inneren Stärke heraus entscheiden.

Lassen wir es zu!