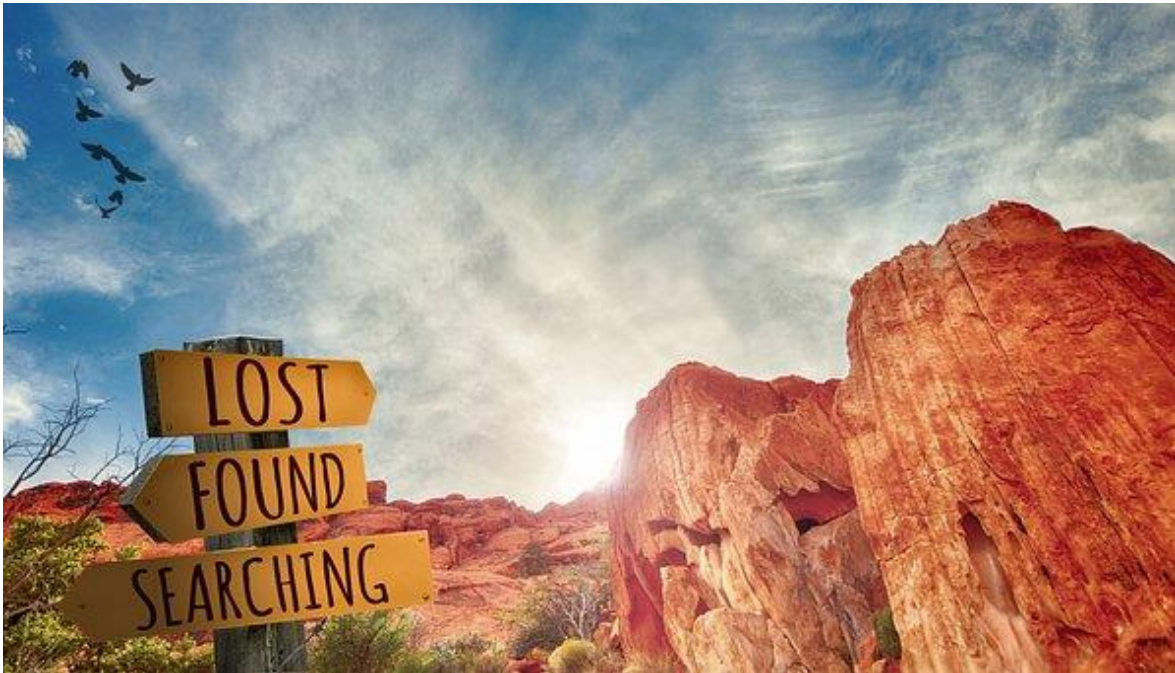


## Verstandes- oder Herzenscheid?



Wenn du dich zwischen zwei Möglichkeiten nicht entscheiden kannst, wirf eine Münze.

Wie die Münze landet, ist völlig egal.

Beim Hochwerfen wirst du merken, auf welche Antwort du hoffst.

Auf unserem Lebensweg gelangen wir immer wieder an Punkte oder Weggabelungen, an denen wir uns entscheiden müssen.

Ich habe dieses Thema kürzlich schon in Bezug auf «Sowohl-als auch» anstatt «Entweder-oder» aufgegriffen. Du erinnerst dich vielleicht noch daran. Das «Entweder-oder» weist eine männliche Energie auf, erzeugt Druck und engt ein. Das «Sowohl-als-auch» fühlt sich weiblich an, nimmt Druck weg und schafft Raum.

Heute möchte ich den Scheinwerfer auf einen anderen Aspekt des Entscheidens richten.

Gehörst du zu den Menschen, die leicht entscheiden oder bist du eher jemand, der sich schwer damit tut? Bist du ein **Entscheider** oder eher ein **Zauderer**?

Egal, wo du dich einstufen würdest, es gibt einige Hilfen, die uns beim Entscheiden unterstützen können.

Die Frage «**Was würde die Liebe tun?**» bzw. «**Was fühlt sich liebevoll an?**» können Klarheit in den Gefühlen bewirken. Diese Fragen öffnen das Tor zu deinem Herzen und lassen es die Entscheidung treffen.

Entscheidungen mit dem Verstand sind immer durch unsere Erfahrungen und Erinnerungen geprägt und gehören bereits der Vergangenheit an.

Entscheidungen aus dem Herzen, aus der Liebe heraus gehören der Gegenwart an. Liebe kann weder in die Vergangenheit, noch in die Zukunft verschoben werden. Die Intuition kommt aus dem Herzen. Ihre Sprache sind die Gefühle. Entscheide aus dem Bauchgefühl heraus sind also Herzensentscheide. Übrigens werden rational überlegte Entscheide letztendlich auch meist aus dem Bauchgefühl heraus gefällt, denn die Gedanken erzeugen in uns ebenfalls ein Gefühl, das dann in der Regel wegweisend für die Entscheidung ist.

Gerade für Zauderer besteht die Gefahr, dass sie sich durch Einflüsse und Meinungen im Aussen manipulieren lassen und dann böse sind, wenn es sich als nicht optimale Entscheidung entpuppt. Besonders für sie ist es wichtig, wieder zu lernen, auf das innere Gefühl zu «hören» und die Verantwortung für sich zu übernehmen. Auch wenn die Entscheidung vielleicht nur die zweitbeste ist, ist es wenigstens die eigene und nicht eine fremdbestimmte.

Meines Erachtens ist es in diesem Moment sowieso die «richtige» Entscheidung. Wäre sie es nicht, hätte ich anders entschieden...

Wir können lernen, die Sprache der Intuition, die Gefühle, wieder besser wahrzunehmen und zu verstehen. Folgende Fragen können helfen, die Intuition zu wecken.

- ♥ Fühlt es sich gut oder in Ordnung an?
- ♥ Falls nicht, was würde sich gut anfühlen? (Fühlen genügt, es braucht keine Erklärungen oder Rechtfertigungen!)
- ♥ Wie fühle ich mich, wenn ich an diese oder jene Alternative denke?

Wenn damit noch kein klares Gefühl wahrgenommen werden kann, kann ich genauer nach einem Ja oder Nein fragen.

Ein **intuitives Nein oder Schlecht** kann sich folgendermassen zeigen:

- ♥ Irgendetwas stimmt hier nicht.
- ♥ Hier fühlt sich etwas als kompliziert, schwer oder als Last an.
- ♥ Es fühlt sich nach unerklärlichen und unsichtbaren Widerständen an, als würde etwas oder jemand mich bremsen.
- ♥ Ich will da weg, ich mag das nicht.

Ein intuitives Ja oder Gut kann ich wie folgt wahrnehmen:

- ♥ Ich spüre Leichtigkeit und Freude bei dem Gedanken daran oder beim Tun.
- ♥ Es fühlt sich einfach an.
- ♥ Es fühlt sich an, als ob etwas oder jemand mir helfen würde.
- ♥ Ich will da hin, ich mag das.

Kein klares Gefühl, keine klare Richtung oder Antwort können darauf hinweisen, dass ich im Moment gar nichts entscheiden soll.

Ist es jetzt wahr, dass ich eine Entscheidung treffen muss oder soll? Wie fühlt es sich an, keine Entscheidung zu treffen und zu warten, bis klare Gefühle auftreten?

Wenn ich mich unter Druck fühle - durch mich selber oder meine Umgebung - verursacht dies meist ein ungutes Gefühl und ich schaffe es in der Regel nicht, mich zu entscheiden. Ich habe für mich dann die Erfahrung gemacht, dass es am besten ist, mit Entscheiden zuzuwarten, bis sich ein klares Gefühl einstellt. Dies gelingt mir am besten, wenn ich Dinge tue, die mir guttun und bei denen ich die Gedanken an die Entscheidung komplett loslassen kann. Ich persönlich finde diese Entlastung meistens in der Natur. Mit grosser Sicherheit erhalte ich dann irgendwann ein klares Gefühl. Diese Gefühle decken sich nicht immer mit den Erwartungen der Umgebung. Wenn ich aber zu diesen, meinen Gefühlen stehe, belohnen sie mich immer.

Manchmal hilft mir auf einem scheinbar unwegsamem Wegstück die folgende Bitte ans Universum weiter: «Wenn dieser oder jener Weg meine Bestimmung ist und ich da weiter gehen soll, dann zeig mir bitte bis zu einem bestimmten Termin (vorgeben) eine Lösung.» Ich durfte auf diese Bitte schon wahre Wunder erleben.

Denke daran, du bist nie alleine. Dein geistiges Team steht dir jederzeit zur Verfügung und hilft dir noch so gerne. Du brauchst es nur um Unterstützung zu bitten, denn es akzeptiert deinen freien Willen.

Und noch etwas wird mir in meinem Leben immer wieder gezeigt. Das Leben ist viel leichter, wenn ich es spielerisch angehe. Eine vermeintlich falsche Entscheidung ist selten so schlimm, dass es mich Kopf und Kragen kostet...

**Viel Freude beim Entscheiden!**