

# Die Kraft der Entscheidung

Erfahrungen nutzen und aus Situationen das Beste herausholen

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und die kürzer werdenden Tage ermöglichen es, inne zu halten. Mit der Zeitqualität des Winters rückt das Be-sinn-en in den Vordergrund, d.h. sich mit all seinen Sinnen neu auszurichten. Fragen über das eigene Leben und seine „Sinn-haftigkeit“ werden laut.

So kann wie beim äußeren Adventsputz auch innerlich ein Klären und Aufräumen stattfinden. Die Frage „Was will ich?“ kann ins Schwitzen bringen, denn oftmals ist mit dieser Frage eine Entscheidung und damit eine Veränderung verbunden.

So werden wirkliche Entscheidungen gerne vor sich her geschoben. Das Hin- und Hergewissen sein zwischen verschiedenen Möglichkeiten kennt wohl

## Verschiedene Möglichkeiten

jeder. Was macht es so schwer, sich zu entscheiden? Warum tappt man lieber im Nebel, anstatt eine klare Richtung einzuschlagen? Hier gibt es verschiedene Gründe, die bewusst angegangen, leichter überwunden werden können.

Neuland zu erklimmen ist oft unbequem und mit Anstrengung verbunden. Als „Gewohnheitstiere“ verlassen Menschen ungern ihre Komfortzone. Auch die Angst vor dem Ungewissen kann hinzu kommen. Meist hat hier noch keine intensive Auseinandersetzung mit den verschiedenen Möglichkeiten stattgefunden. Ist das Ziel sehr hoch

gesteckt, wirkt es unerreichbar. Oft spielt die Angst mit, jemanden zu verletzen. In diesem Fall wird die Entscheidung abhängig von anderen Personen gemacht. Man stellt sich selbst und sein Leben zu Gunsten anderer in den Hintergrund. Vielen Menschen ist zudem nicht bewusst, dass „sich nicht entscheiden“



© doncarla / fotolia

*Manchmal muss man sich klar für eine Richtung entscheiden*

auch eine Form der Entscheidung ist. Hier gibt man die Eigenverantwortung an seine Umwelt ab und überlässt sich der Fremdbestimmung.

Doch auch zurückgehaltene Entscheidungen haben Konsequenzen. Launische bis unleidliche Zustände können auftreten (zum Leidwesen derjenigen, die man eigentlich schonen wollte)



**Amithra Helga Reithmaier**  
ist Heilpraktikerin & Coach  
mit Praxis in Prien

bis hin zu körperlichen Symptomen. Um inne zu halten zwingen Krankheiten zur Ruhe. So kann ein Tinnitus die klare Botschaft „Hör mal auf Dich selber“ aufzeigen. Viele Redewendungen weisen auf eine Verbindung zwischen Körper und einer anstehenden Veränderung hin. „Die Nase voll haben“, „Etwas steht bis zum Hals“ oder „Einer Sache müde sein“ zeigt wortwörtlich, wie sehr eine vor sich hergeschobene Entscheidung die Kraft und Gesundheit rauben kann.

Wie können Entscheidungen leichter getroffen werden? Grundsätzlich kann man üben, gelassener mit Veränderungen umzugehen, indem man im Alltag einfache Dinge verändert, z. B. das Besteck vertauscht oder

morgentliche Rituale in eine andere Abfolge bringt. Auch sollte man sich bewusst machen, dass es die perfekte Entscheidung nur sehr selten gibt. Bei „Fehlentscheidungen“ heißt es somit, gnädig mit sich zu sein, in dem Bewusstsein, nach bestem Wissen und Gewissen entschieden zu haben. Hier besteht die Chance, die Erfahrungen zu nutzen um das Beste aus der Situation herauszuholen und sich neu auszurichten.

Zudem macht es Sinn, die verschiedenen Wege innerlich abzugehen und sich folgende Fragen zu stellen: „Was spricht

## Wege innerlich abgehen

für und wider die Optionen? Was kann ich verlieren, was gewinnen? Was sagt der Kopf, was sagt der Bauch, das Herz? Nutze ich alle meine Sinne? Wie sinnvoll sind die verschiedenen Wege für mich? Stehe ich für mich selber und meine Handlungen ein?“

Auf diese Weise kann die Ausrichtung klar werden. Durch die Entscheidung selbst kanalisiert sich die Kraft der Veränderung und kann sich gezielt entfalten. Zu seinen Entscheidungen stehen, aufkommenden Zweifeln keinen Raum geben und selbstbewusst „dran bleiben“ führen zum Erfolg.

Amithra Helga Reithmaier

**Amithra Helga Reithmaier**  
Heilpraktikerin

- \* Körperreisen
- \* Kristallklangtherapie
- \* Ganzheitliche Lebensberatung
- \* Chakren- und Auraharmonisierung



- \* Marktplatz 14  
83209 Prien am Chiemsee
- \* Tel. 0176 26 27 25 50
- \* E-mail: amithra@web.de
- \* www.healing-singing.net