

SOLL ICH, SOLL ICH NICHT?

Warum Sie Ihre Zweifel ernst nehmen sollten, wenn Sie vor einer wichtigen Entscheidung stehen

Jeder hat das wohl schon erlebt: Man steht vor einer Entscheidung und zögert. Tausend Gedanken gehen durch den Kopf: Ist das gut? Was, wenn es nicht klappt? Werde ich es bereuen? Man ist etwa auf dem Sprung, mit der Partnerin zusammenzuziehen, doch eine Stimme hält einen zurück. Oder man hat den Wunsch, einmal längeren Urlaub zu nehmen, doch schreckt davor zurück, mit dem Chef zu sprechen. Man träumt vom eigenen Haus, schaut sich Häuser an, macht aber immer wieder einen Rückzieher.

Vor allem bei größeren Veränderungsschritten ist es völlig normal, ja empfehlenswert, nicht gleich loszupreschen, sondern sich Zeit zu nehmen. Anhaltspunkte, wann es sinnvoll ist, sich mit dem Zögern vor einer Veränderung auseinanderzusetzen, sind:

- Sie kreisen schon einige Zeit um die Frage, ob Sie eine bestimmte Veränderung wagen sollen oder nicht.
- Es gibt eine Art innerer Wackelkontakt: Sie wollen eine bestimmte Veränderung, schrecken jedoch davor zurück.
- Abwägen führt nicht zu einer Entscheidung, sondern in mentales Kreisen.
- Sie können die Sache nicht stehenlassen und sich anderen Dingen zuwenden.

Zögern und Zweifeln sind Symptome, denen im Kern meist zwei Dinge zugrunde liegen: Mit dem Ziel stimmt etwas nicht, man steht nicht wirklich hinter dem Veränderungsvorhaben. Oder: Man steht voll und ganz hinter dem, was man tun will, schreckt aber vor Risiken zurück, die mit der Veränderung verbunden sind.

Ein Beispiel: Die Freundin von Herrn L. drängt schon längere Zeit darauf zusammenzuziehen. Herr L. zögert. Er weiß nicht genau, warum. Er weiß nur, dass ihn etwas zurückhält. Schließlich beendet er die Beziehung. Herr L. bleibt längere Zeit Single. Eines Tages trifft er eine Frau, bei der er sofort weiß: „Mit dieser Frau möchte ich alt werden.“ Ein paar Monate später ziehen sie zusammen. Kein Zögern und Zaudern. Es ist einfach klar.

Was ist hier geschehen? Offensichtlich gab es in der vorherigen Beziehung etwas, was nicht passte. Ob das nun der Kinderwunsch der Exfreundin war oder die Tatsache, dass Herr L. sich zwar mit dieser Frau sehr wohl, aber nie ganz frei gefühlt hatte. Entscheidend ist: Herr L. hatte Zweifel. Das innere Wissen, dass es gut war zusammenzuziehen, fehlte.

Auch wenn er dies rational selbst nicht völlig verstand, so wusste er intuitiv, dass er nicht Angst hatte vor Verbindlichkeit, sondern dass es letztlich nicht die Frau war, mit der er zusammenleben wollte. Im Nachhinein ist Herr L. froh, nicht mit Gewalt über sein Zögern hinweggegangen zu sein. Seine Zweifel waren ein Symptom dafür, dass er auf dem Sprung war, etwas zu tun, was er letztlich nicht tun wollte.

Zweifel können gute Berater sein. Doch sich mit dem eigenen Zögern auseinanderzusetzen heißt nicht, sich von Veränderung abhalten zu lassen. Es heißt vielmehr, die Basis zu legen, um Veränderung auf eine Weise wagen zu können, die man selbst wirklich will, hinter der man steht und die passt. Sich mit Bedenken, Ängsten und Risiken auseinanderzusetzen ermöglicht, Spreu vom Weizen zu trennen und mutig, aber nicht blind vorwärtszugehen. Sich mit Risiken zu beschäftigen befähigt, zu einer Entscheidung zu kommen, hinter der man 100 Prozent steht – weil man die Risiken bedacht, die damit verbundenen Ängste angehört und gerade so geklärt hat, was jetzt Sache ist. Wie auch immer man entscheidet: Man weiß, warum man es tut. Man legt die Basis für das innere Wissen „Das ist jetzt gut so“.

Wenn Sie durch die Auseinandersetzung mit Ihren Zweifeln zu einer Entscheidung gekommen sind, lösen Sie nicht nur die Bremse, die Sie vielleicht schon lange viel Energie gekostet hat. Sie erfahren dann auch, wie befreiend es ist, wenn man Zögern weder mit einer Hauruckübung aus dem Weg räumen will, noch sich davon im Entscheiden und Handeln lähmen lässt. Wie auch immer Sie entscheiden – stehen Sie zu Ihrer Entscheidung. Selbst wenn Sie zu dem Schluss kommen, eine Veränderung vorerst doch nicht umzusetzen, handelt es sich um eine bewusst getroffene Entscheidung, weil Sie Ihre Zweifel ernst genommen haben.

SIBYLLE TOBLER



Dieser Text ist ein Auszug aus dem aktuellen Buch von Sibylle Tobler: *Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen – oder wie Sie Schwierigkeiten bei Neuanfängen meistern*. Klett-Cotta, Stuttgart 2015. Kontakt: www.sibylletobler.com