

Arbeitsblatt: Konflikte lösen und Entscheidungen treffen

Einleitung: Entscheidungsschwierigkeiten verstehen

Im Leben eines Erwachsenen gibt es oft Situationen, in denen wir uns entscheiden müssen, obwohl es keine "perfekte" Lösung gibt. Wir stehen vor der Wahl zwischen zwei oder mehr Alternativen, die alle ihre Nachteile haben. Das nennt man auch, sich zwischen **zwei sauren Äpfeln** entscheiden zu müssen. Das Streben nach der perfekten Lösung ist oft eine **Vermeidungsstrategie**, die uns davon abhält, überhaupt eine Entscheidung zu treffen.

Teil 1: Vermeidungsstrategien identifizieren

Bevor wir eine Entscheidung treffen können, müssen wir uns der Strategien bewusst werden, die uns davon abhalten.

Übung 1: Meine Vermeidungsstrategien

Notiere in den folgenden Spalten eine Entscheidungssituation, die du aufschiebst, und die Strategien, die du anwendest, um die Entscheidung zu vermeiden.

Entscheidungssituation	Vermeidungsstrategien	Dahinterliegende Angst (z.B. "falsche" Entscheidung treffen)
Z.B. Kündigen oder bleiben	Ständig neue Pro- und Kontra-Listen erstellen, Freunde um Rat fragen, ohne ihn zu befolgen.	Angst vor dem Unbekannten, Angst vor Reue bzw. einem schlechten Gewissen

Teil 2: Die Notwendigkeit der unperfekten Entscheidung

Die Realität ist, dass die meisten Entscheidungen im Leben nicht zu einem idealen Ergebnis führen. **Ein wichtiger Schritt ist es, das Ideal der perfekten Wahl loszulassen.** Oft ist das Nicht-Entscheiden der größte Fehler.

Übung 2: Die Kosten der Untätigkeit

- Was passiert, wenn du **keine** Entscheidung triffst?
- Welche potenziellen **Kosten** (emotional, finanziell, zeitlich) entstehen durch das Aufschieben der Entscheidung?

Teil 3: Mit dem "sauren Apfel" umgehen (ACT & Mindfulness)

Nachdem du dich entschieden hast, können Gefühle wie Zweifel, Reue oder Traurigkeit auftreten. Der Ansatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und der achtsamkeitsbasierten Psychotherapie (Mindfulness Based Psychotherapy, MBPT) lehrt uns, mit diesen Gefühlen umzugehen, anstatt gegen sie anzukämpfen.

1. Akzeptanz der Unperfektheit

Anstatt gegen die Tatsache anzukämpfen, dass deine Entscheidung nicht perfekt ist, akzeptiere diese Realität. Die negativen Gefühle sind Teil des Prozesses und zeigen, dass dir das Ergebnis wichtig ist.

Übung 3: Der Anker-Moment

Wenn dich das Gefühl der Reue oder des Zweifels überkommt, mache eine Pause und wende diese kleine Achtsamkeitsübung an:

- **Bemerken:** Nimm das Gefühl wahr, ohne es zu bewerten. Erkenne es als "Gefühl der Reue" oder "Gedanke des Zweifels".
- **Akzeptieren:** Sage dir: "Es ist okay, dass ich mich so fühle. Dieses Gefühl ist jetzt da."
- **Ankern:** Spüre den Boden unter deinen Füßen. Konzentriere dich auf deine Atmung. Lenke deine Aufmerksamkeit in deinen Körper und weg von den Gedanken.

2. Verbindung zu den Werten

Das Ziel der ACT ist es, trotz der negativen Gefühle in Übereinstimmung mit deinen Werten zu handeln.

Übung 4: Die Werte-Frage

- Welcher **Wert** (z.B. persönliches Wachstum, Mut, Stabilität) liegt deiner Entscheidung zugrunde?
- Wie kannst du deine Entscheidung als einen Schritt sehen, der dich näher an diesen Wert heranführt, auch wenn der Weg steinig ist? (Beispiel: Die Wahl eines neuen, unsicheren Jobs kann den Wert von **Mut und Wachstum** fördern.)

3. Commitment zum Handeln

Nach der Entscheidung ist es wichtig, sich ihr zu verpflichten und aktiv die nächsten Schritte zu planen, anstatt sich in Grübeleien zu verlieren.

Übung 5: Die nächsten kleinen Schritte

- Was ist der **allerkleinste, konkrete Schritt**, den du jetzt unternehmen kannst, um deine Entscheidung umzusetzen?
- Wie kannst du sicherstellen, dass du nicht in alte Vermeidungsstrategien zurückfällst?