

Schreib- und Körperübung: Über ein Dilemma nachdenken

Diese Schreibübung ist eine Vorbereitung für das Audiotraining. Du kannst sie aber auch ohne Audio Anleitung machen.

Gerade bei Entscheidungen, bei denen die Alternativen weder eindeutig besser, noch eindeutig schlechter sind und für beide Seite gute oder schlechte Gründe sprechen, tun wir uns oft schwer. Ziel der Übung ist es, den Raum der Entscheidung zu öffnen und herauszufinden, was uns wirklich wichtig ist, was wir wollen und brauchen.

1. Beschreibe ein Dilemma in zwei bis fünf Sätzen. Gib dem Dilemma einen Titel.
2. Schreibe verschiedene Überlegung auf (mindestens 8), die dir zu dem Dilemma einfallen. Deine Überlegungen sollte möglichst viele verschiedene Bereiche umfassen: materialistische Aspekte wie Geld, Zeit, Gesundheit etc. genauso wie Gefühle, die das Dilemma in dir auslöst, Überzeugungen und Urteile, die du mit dem Dilemma verbindest oder Handlungsspielräume, die dir die eine oder andere Seite eröffnen oder verschließen. Schreibe positive wie negative Überlegungen auf!
3. Nimm ein neues Blatt Papier. In der Mitte des Blattes schreibe dein Dilemma klar und kurz auf (z.B. *Soll ich das oder das?*). Drumherum schreibe die sechs bis acht wichtigsten positiven wie negativen Überlegungen dazu aus der Liste auf, die du gerade erstellt hast.
4. Setze dich bequem hin und bringe deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper, auf deine Atmung. Nun nimm nach einander jede der Überlegungen, sage sie ein paar mal laut und sei aufmerksam, wie sie in deinem Körper existieren, wie du im Körper reagierst. Spüre deine Reaktion, ändere nichts daran, lerne sie und dann stoppe die automatische Reaktion. Dehne dich in Atmung und Bewegung wieder aus und sei aufmerksam auf die Überlegung, was nimmst du jetzt wahr? Nimm dir für jeden Punkt ca. 5 Minuten Zeit.
5. Wenn du alle Punkte auf diese Art und Weise durchgegangen bist, nimm dir einen Moment Zeit, dich zu erden und mit dem Raum, um dich herum zu verbinden: nach Hinten, nach Unten, nach Oben, nach Links und Rechts, und dann auch nach Vorne. Dehn dich mit jeder Einatmung in alle 6 Richtungen aus. Sei aufmerksam auf dein Dilemma, diesmal ohne zu reagieren, während du dich weiter erdest und öffnest.
6. Schreibe auf, was sich für dich verändert hat: Hat sich deine Perspektive auf einzelne Überlegungen oder das Dilemma als ganzes verändert? Welche Bedürfnisse nimmst du jetzt deutlicher wahr? Was ist wichtig? Was ist unwichtig? Hat dich etwas überrascht? Hast du Fragen oder brauchst du Informationen? Gibt es Dinge, die du tun willst? Willst du dich um etwas kümmern oder etwas ausprobieren?