

Klar und achtsam

Entscheiden in einer
digitalen Welt

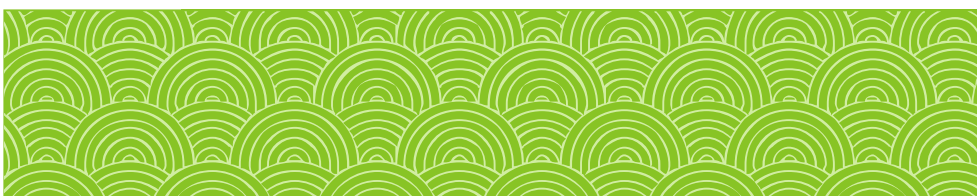
Seminar

10. Internationaler Kongress für
Psychotherapie und Seelsorge

05. – 08. Juni 2019 Würzburg

Michael Borkowski

Beratungspraxis AUFWIND



Klar und achtsam Entscheiden in einer digitalen Welt

Die Herausforderung

- a) Entscheidungen – die Qual der Wahl**
- b) Entscheidungen treffen – ein Prozess**
- c) Entscheidungen – Chancen**
- d) Entscheidungen - Gefahren**
- e) Die Zusage des Evangeliums**

Ps 32, 8-9

Der unzuverlässige Entscheider

- a) Perfektionismus**
- b) Enttäuschungen**
- c) Vielwilligkeit**
- d) Pessimismus**
- e) Abhängigkeiten**
- f) Entschlusslosigkeit**
- g) Unübersichtlichkeit**

Algorithmen und Entscheidungen

- a) Das Dilemma**
- b) Algorithmen sind bereits Teil der Entscheidungsfindung**
- c) Algorithmen gezielt einsetzen**

Das Wesen einer Entscheidung

- a) Entscheidungstyp und Prägung**
- b) Neigung zu intuitivem Entscheiden**
- c) Neigung zu reflektivem Entscheiden**
- d) Der zirkuläre Prozess**

Die biologische Ebene

- a) Das Stammhirn**
- b) Die Auflösung von biologischen Hindernissen**
- c) Körperbetonte Stimmigkeit**

d) Musterunterbrechung

Entspannungsübungen, Überkreuzübung, Fingerberührung

e) Selbstakzeptanz

Mit der Selbstakzeptanzübung werden die vorhandenen unangenehmen und somit einschränkenden Gedanken und Beziehungsmuster zunächst anerkannt bei gleichzeitiger Selbstakzeptanz.

„Auch wenn ich Ärger über diese Entscheidung fühle, liebe und achte ich mich selbst.“

„Auch wenn ich Angst vor einer Fehlentscheidung habe, liebe und achte ich mich selbst.“

„Auch wenn ich eine Fehlentscheidung treffen sollte, bleibe ich ein geliebtes Kind Gottes.“

f) Der verantwortliche Umgang mit dem Körper**Das emotionale Gedächtnis****a) Das Zwischenhirn mit dem limbischen System****b) Arbeitsweise des emotionalen Gedächtnisses**

Bewertung: Gut - schlecht

c) Äußerungen des emotionalen Gedächtnisses

Grundgefühle: Angst, Freude, Traurigkeit, Wut, Scham

Arbeiten mit dem emotionalen Mischpult.

Kommunikation: Ganzheitlich/Somatisch

d) Intuitionen

Leitfrage: Ja/Go oder Nein/No-Go

Skalierung: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

Impuls: 1- 2: Gut; 3- 5: Nur mit Vorsicht; 6- 10: Stop

e) Wege zum emotionalen Gedächtnis**f) Die Prägung des emotionalen Gedächtnisses****Die Vernunftebene****a) Das Großhirn oder Neokortex mit Kognition****b) Die Arbeitsweise der Vernunftebene**

Bewertung: Wahr-Falsch, Priorisierung

Kommunikation: Sprache

c) Wege zur Vernunftebene

Das Analogiedenken

„Was entspricht dem Guten in dieser Situation?“

„Was entspricht dem Reich Gottes?“

d) Die Bedeutung des Alten und Neuen Testaments**Die spirituelle Ebene****a) Die Sehnsucht nach innerer Weisheit****b) Der Reichtum innerer Weisheit****c) Dimensionen der Weisheit**

Die Gegensatzlehre des Lebens (R. Guardini)

Archetypen und Symbole (C.G. Jung)

Das Kollektivunbewusste (C.G. Jung)

d) Der Ort der inneren Weisheit

Die innere Mitte, Das SELBST

e) Beziehung zwischen Geist und Gehirn**f) Der Zugang zur inneren Mitte**

Die Achtsamkeit, Atmen als Gebet

Das Herzensgebet/das Jesus-Gebet

Die Imagination: Weise Frau, Weiser Mann

Kontemplation der Person Jesu

Meditation biblischer Bilder (z.B. Die Ich-bin-Worte Jesu)

g) Äußerungen der spirituellen Ebene**h) Weisheit lernen als lebenslanger Prozess****Die authentische Entscheidung**

a) Die Zusammenführung der biologischen Ebene, des emotionalen Gedächtnisses, der Vernunftebene und der spirituellen Mitte.

b) Modelle

Rückmeldeschleife Zürcher Ressourcenmodells ZRM (M.Storch)

Das K-i-E Konzept (R. Graf)

Theorie U (C.O. Scharmer)

c) Das Meditationsrad

Niklas von Flüe

Literatur

- F.G. Anderson u.a., Therapeutische Arbeit im System, Lichtenau, 2018
 H. Banzhaff, S. Schmidt, Meditieren heilt, Freiburg i. Breisgau, 2015
 M. Bohne (Hrsg.), Klopfen mit PEP, Heidelberg, 2010
 M. Bohne, M. Ohler u.a. (Hrsg.), Reden reicht nicht?, Heidelberg, 2016
 H. Brunner, J. Heck, Triff eine Entscheidung, Göttingen, 2016
 N. Faller, Atem und Bewegung, Wien, 2007
 M. Faschingbauer, Effectuation, Stuttgart, 2010
 R. Graf, Die neue Entscheidungskultur, München, 2018
 A. Grün, Was will ich?, Münsterschwarzach, 2012
 R. Guardini, Das Gute, Würzburg, 1962
 R. Guardini, Ethik Band 1-2, Mainz, 1993
 P.C. Höring, Die eigene Mitte, Paderborn, 2017
 T. Holms, Reisen in die Innenwelt, München, 2010
 F.-X. Jans, Das Tor zur Rückseite des Herzens, Münsterschwarzach, 1994
 S. Kiechle, Sich entscheiden, Würzburg, 2014
 M. Lechner, Die Theologie des Maßes, St. Ottilien, 1991
 T. Küchler, Veränderung muss sexy sein, Basel, 2016
 J. Moltmann, Ethik der Hoffnung, Gütersloh, 2010
 S. Pfeifer, Weisheit als Ressource, Wiesbaden, 2015
 C.O. Scharmer, Theorie U, Heidelberg, 2009
 C.O. Scharmer, K. Käufer, Von der Zukunft her führen, Heidelberg, 2014
 J. Schleicher, T. Hoeg (Hrsg.), Niklaus von Flüe, Münsterschwarzach, 2016
 E. Schoeckenhoff, Ethik des Lebens, Freiburg i. Breisgau, 2013
 M. Storch, Das Geheimnis kluger Entscheidungen, München, 2012
 G. von Witzleben, Das systemische Enneagramm, 2014, Bielefeld

Zeitschriften

- Brennpunkt Seelsorge, Themenheft Entscheidung, OJC,1/2016
 Geowissen, Themenheft Richtig entscheiden, Nr. 64, 2019
 Philosophie Magazin, Themenheft Entscheidung, Nr. 02/2019
 Spektrum der Wissenschaft, Highlights, 2016

Klar und achtsam Mein Fragenbarometer

- 1. Vor welchen Entscheidungen stehe ich?**
- 2. Welche Entscheidungen in der Vergangenheit würde ich gerne noch einmal treffen?**
- 3. Wie wurden in meiner Herkunftsfamilie Entscheidungen getroffen?**
- 4. Welche Entscheidung(en) in meinem Leben war(en) absolut richtig?
Nach welchem Muster verliefen die Entscheidungsprozesse?**
- 5. Welche Personen aus Vergangenheit und Gegenwart beeinflussen heute meine Entscheidungen?**

Entscheidungsmodelle

Modell Vientas

Der Ausgang

- a) Sehen was ist
- b) Die Sehnsucht
- c) Die Fragestellung
- d) Der Auftrag an das Innere

Der Weg

a) Selbstannahme

„Auch wenn ich eine Fehlentscheidung treffe, liebe und achte ich mich selbst“

„Auch wenn ich eine Fehlentscheidung treffen sollte, bleibe ich ein geliebtes Kind Gottes“

Der Selbstakzeptanzpunkt

b) Die Mitte

1. Atmen aus der Mitte
2. Das Jesus-Gebet

c) Die Intuition

Gut: 1-2; Nur mit Vorsicht: 3-5; Stop: 6-10

d) Das emotionale Gedächtnis

Bilder, Imaginationen, Körperempfindungen

e) Die Vernunftebene

„Was entspricht dem Reich Gottes?“

„Was entspricht dem Guten in dieser Situation?“

f) Die innere Weisheit

Weisheitstexte, Träume, Symbole, Eindrücke in der Natur

Die Kontemplation der Person Jesu im Gebet

Was würde Jesus sagen oder tun?

Wie erlebte ich seine Gegenwart in ähnlichen Situationen?

g) Das Zusammenführen

Das innere Parlament

Das Umsetzen

- a) Das Treffen einer Entscheidung
- b) Die Übernahme von Verantwortung
- c) Umsetzen, Begleiten, Kontrolle, Anpassen

Modell Tetralemma

Der Ausgang

a) Die Perspektive

„Die Grenzen des Möglichen lassen sich nur dadurch bestimmen, dass man sich ein wenig über sie hinaus ins Unmögliche wagt.“

Arthur C. Clarke

b) Die Fragestellung

Der Ansatz

Das Tetralemma (gr. Tetra: vier, lemma: Voraussetzung, Annahme) ist ein Werkzeug um Ambivalenzen in einer Entscheidung abzuwägen.

Das Modell Tetralemma durchdenkt und durchläuft ganzheitlich verschiedene Positionen und Optionen.

Varga v. Kibed, Matthias und Insa Sparrer

c) Die Ausgangsposition

Die Vorentscheidung für *eine* Lösungsvariante

(Das Eine)

Der Weg

a) Die Varianten

b) Das Eine

Wie sieht eine Lösung aus?

c) Das Andere

Wie sieht die gegenteilige Lösung aus?

d) Beides

Eine Lösung, die Beides enthält

e) Keines von Beiden

Eine völlig andere Lösung

f) All dies nicht

Ganz neu überlegen. Alles auf null setzen

Die Praxis

a) Anschauen des Dilemmas unter verschiedenen Perspektiven

b) Bodenanker

Platzhalter für die einzelnen Varianten aufstellen
Farbige Karten, Zettel, Matten auf dem Fußboden legen

c) Durchgehen der einzelnen Positionen

Einfühlen. Kopf, Herz, Körper (Bauch), Gewissen

Die Fragen

- a) **Wie geht es mir an diesem Platz**
- b) **Was sagt mein Kopf, was mein Herz, mein Bauch?**
- c) **Was könnte das bedeuten?**
- d) **Welche Option steht hier?**
- e) **Was spricht dafür, was dagegen?**
- f) **Für wen ist diese Option gut, für wen nicht?**

Die Entscheidung

Der Kontakt mit der inneren Mitte

Das Modell Effectuation

Das Anliegen

Ziele setzen, planen, umsetzen: Das ist kausale Entscheidungslogik. Und nicht nur bei Managern. Umfangreiche Forschungen zeigen jedoch: In der Praxis stellen erfolgreiche Menschen, nicht nur Unternehmer, diese Logik auf den Kopf. Sie beginnen ohne feste Zielvorgaben, lediglich auf der Basis der eigenen Mittel zu handeln. Dabei halten sie das Risiko gering, nutzen Umstände und Zufälle geschickt aus und setzen auf Allianzen und Partnerschaften. Gerade in schwer einschätzbaren Situationen, bei Entscheidungen unter Ungewissheit, erzielt Effectuation deutlich bessere Ergebnisse als die klassische Entscheidungslogik.

Die Fragestellung

Suche nach dem richtigen Weg in die Zukunft. Die ersten Schritte suchen. Vor welcher Herausforderung stehe ich?

Der Weg

a) Die Prinzipien von Effectuationen

Lebenslinie legen und Stationen zuordnen
 Kontakt aufnehmen bei den einzelnen Stationen mit
 Körper (Bauch), Emotionen (Herz), Kognitionen (Kopf)

b) Kontaktaufnahme mit der inneren Mitte

Achtsamkeitsübungen, Atem, Herzensgebet

c) 1. Station: Mittelorientierung

Was steht mir zur Verfügung?
 Bestandsaufnahme der Ressourcen mit Körper, Herz, Kopf
 Danken und Hingabe
 Welche Möglichkeiten sind in den einzelnen Mitteln enthalten?
 Auf welche Ziele weisen die einzelnen Ressourcen hin?

d) 2. Station: Der leistbare Verlust

Welchen Gewinn kann ich erwarten?
 Domänen des zu erwarteten Ertrags, Gewinns, Vorteils
 Welchen Verlust kann ich erwarten?
 Domänen des zu erwarteten Verlustes?
 Welchen Verlust kann ich mir leisten?
 Abwägung des leistbaren Verlustes mit Körper, Herz, Kopf

e) 3. Station: Umstände und Zufälle

Welche Umstände, Zufälle, Führungen Gottes kenne ich aus meinem Leben?

Gibt es dabei ein erkennbares Muster?

Welche Umstände, Zufälle, Führungen Gottes geschehen im Augenblick in meinem Leben?

Bereitschaft gegenwärtige Umstände und Zufälle zu nutzen?

Welche neuen Veränderungen deuten sich an? Welche neuen Veränderungen sind zu erwarten?

Offenheit für Veränderungen auf dem zukünftigen Weg

Gebärden der Offenheit

Gebärdengebet mit erhobenen Händen

f) 4. Station: Vereinbarungen und Partnerschaften

Welche Möglichkeiten bietet mein Netzwerk für die Entscheidung?

Aufgabe: Das Visualisieren meines Netzwerkes

Wer meiner Familienmitglieder, Freunde, Partner etc.

Könnte eine positive Rolle in meinem Projekt übernehmen?

Wer hätte einen Vorteil und Gewinn bei einer Kooperation mit mir?

Wie sieht eine Win-win Situation aus?

Was könnten Freunde und Partner in mein Projekt mit einbringen?

Welche neuen Freunde und Partner könnte ich für mein Projekt gewinnen?

Mit wem könnte ich über Partnerschaften verhandeln und Vereinbarungen treffen?

Mit wem könnte ich einen gemeinsamen Weg zum Nutzen aller gehen und eine Partnerschaft auf Zeit schließen?

Kontaktaufnahme mit Körper, Herz und Kopf

Die Entscheidung

a) Das Abschreiten der einzelnen Stationen

b) Der Kontakt mit der inneren Mitte

c) Die Entwicklung und Verankerung eines Bildes

d) Der 1. Schritt