

Lebensplanung

Entscheidung auf dem Fußboden

Wie Sie mit der 7-Orte-Technik große Ziele erreiche.

Die letzten Monate habe ich mich mit vielen meiner Kunden auf den Weg gemacht, Entscheidungen zu treffen. Im persönlichen und beruflichen Kontext.

Sich „für etwas oder etwas anderes und vielleicht darüber hinaus noch etwas“ zu entscheiden, hat viele wunderbare Lösungen ermöglicht und Perspektiven geschaffen. Heute möchte ich Sie/euch an dieser aufregenden Reise teilnehmen lassen.

Darf ich Sie/euch mit einer unkonventionellen Methode vertraut machen, mit persönlichen Entscheidungen umzugehen? Nehmen Sie sich/nehmt euch genügend Zeit und es geht los! Die Experten sprechen im nun dargestellten Ablauf von einer „Problemlösungsaufstellung“, ich will Sie einfach dazu verführen, sich auf eine neuartige Weise wahrzunehmen.

Schaffen Sie dazu möglichst viel Platz in einem großen Zimmer, und stellen Sie die folgenden 7 Orte auf. Verwenden Sie dazu größere Gegenstände (Kissen, Bücher, Kisten) mit einem beschrifteten Etikett, oder legen Sie einfach große Zettel auf den Boden.

1. Sie selbst

Um Ihre Entscheidung geht es, um Ihr Anliegen oder Problem.

2. Das ersehnte Ziel

Und zwar nur eines. Finden Sie bei Entscheidungssituationen das übergeordnete Ziel: „Was soll Gutes dabei herauskommen?“
Beispiel: Sie möchten wissen, ob Sie sich von Ihrem Partner trennen sollen oder nicht – ein mögliches Ziel wäre „eine glückliche Zukunft“. Sie brauchen eine Entscheidung wegen eines neuen Arbeitsplatzes – da wären „beruflicher Erfolg“, „stabiles Familieneinkommen“ oder „finanzielle Unabhängigkeit“ mögliche Ziele.

3. Die edle Blockade

Damit sind allgemein anerkannte Gründe gemeint, die gegen die Veränderung der Situation sprechen. Beispiele: Sie bleiben wegen

Ihrer Kinder bei Ihrem Partner; Sie verzichten auf die Berufsbildung, weil Ihre kranke Mutter Sie braucht.

4. Die ungenutzte Kraftquelle

Für jedes große Ziel existiert in Ihrem Inneren eine große Sehnsucht, die Ihnen helfen kann, das Ziel zu erreichen. Diese Kraft ist ganz tief in jedem Menschen vorhanden, aber meistens noch nicht ausreichend angezapft.

5. Die heimliche Belohnung

Was haben Sie davon, wenn Sie Ihr Ziel nicht erreichen? Solche unbewussten Gewinnphantasien hindern Sie daran, das Ziel zu erreichen. Beispiele: Sie trennen sich nicht von Ihrem Partner, weil das Leben mit ihm viele Bequemlichkeiten bietet. Sie pflegen Ihre Mutter, weil Sie sich in der Rolle sonnen, ihr Lieblingskind zu sein.

6. Die nächste Aufgabe

Was kommt auf Sie zu, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Solch eine Aufgabe kann beflügeln oder Angst machen. Beispiele: Wenn die Kinder das Haus verlassen, können Sie der Partnerschaftsproblematik nicht mehr ausweichen. Wenn Sie beruflich aufsteigen, müssen Sie gesellschaftlich mehr repräsentieren und verlieren einen Teil Ihres Privatlebens.

7. Das ganz andere Thema

Vielleicht geht es ja bei Ihrer Entscheidungsfrage um etwas ganz anderes, und das große Problem lenkt vom Eigentlichen ab. Dieser Ort lässt diese Möglichkeit offen.

Die Aufstellung

1. Schritt: Stellen Sie alle 7 Orte im Raum auf. Denken Sie dabei nicht bewusst nach, sondern vertrauen Sie Ihrem Gefühl. Besonders gut ist es, wenn Sie einen Freund oder eine andere Vertrauensperson mit dabei haben.

2. Schritt: Nehmen Sie Ort Nummer 1 ein, und blicken Sie von dort aus auf die anderen. Wie fühlen Sie sich hier? Wechseln Sie dann zum jeweils nächsten Ort, und sehen Sie sich die Situation z. B. vom ersehnten Ziel aus an. Erleben Sie, wie sich die einzelnen Orte unterscheiden. Formulieren Sie laut, wie es Ihnen hier geht.

3. Schritt: Verändern Sie den Ort Nummer 1 – sich selbst, denn um Ihre Veränderung geht es ja bei dem Ganzen. Wohin wollen Sie sich begeben?

Das Ergebnis

Bleiben Sie offen für Überraschungen, die bei dieser Methode herauskommen können. Beispiele: Sie fühlen sich am Ort 3 am wohlsten und rutschen Ihren Ort 1 direkt daneben: Sie spüren, dass Ihre Kinder bei der Scheidungsfrage nicht nur eine „edle Blockade“ sind, sondern der wichtigste Standpunkt im ganzen System – und Sie bleiben bei Ihrem Partner. Mit ihm zusammen machen Sie sich an Ort 6: Wie können wir unsere Partnerschaft und die Familie stützen?

Oder Sie entdecken eine große Zuneigung zu den Orten 4 und 7: Ihr eigentliches Thema ist gar nicht die Berufswahl oder die Pflege der kranken Mutter, sondern Ihre Anerkennung durch andere. Sie verändern den Zielort (Nummer 2) von „beruflicher Erfolg“ in „Anerkennung“ – und merken, dass die nicht von außen kommen muss, sondern aus Ihrer eigenen inneren Kraftquelle.

Wenn Sie Appetit bekommen haben, mehr zu versuchen, dann rufen Sie mich an und machen weiter – in einer meiner Tagesseminare:
+43 664 301 01 34

Herzlichst, Ihre Barbara Schütze