

Wertorientierte Entscheidungen: Vorgehen

1. Situation genau anschauen

Worum geht es? Schriftlich auf den Punkt bringen.

Was ist der Kontext meiner Entscheidung? Wer ist betroffen?

Evtl. graphisch darstellen.

Lösungsvarianten sammeln.

Bewusst Freiheit bewahren und Entscheid offen halten (Indifferenz).

Zeitperspektive beachten: Mir genügend Zeit nehmen aber nicht endlos hinauszögern!

2. In die Stille gehen (*Tagesrückblick, Tagebuch, Wüstentag, Stille Woche, Exerzitien*)

Mir in Ruhe Fragen stellen

Dabei auf Stimmungen und Gefühle achten:

Was lockt und begeistert mich?

Was blockiert und lähmt mich?

Was bindet mich, engt mich ein, zieht mich zu sehr?

Lasse ich mich zu sehr durch Gefühle bestimmen oder zu wenig?

Neige ich zu Rationalisierung und zu Rechtfertigung?

Bin ich eher idealistisch ausgerichtet oder tendiere ich zum Bewahren?

Welche Motive treiben mich an?

Lasse ich mich zu sehr von der Meinung der Leute bestimmen

oder höre ich zu wenig auf sie?

Was ist meine tiefste Sehnsucht?

Geistliche Besinnung

Meine Situation bewusst offen vor Gott hinlegen:

Mit der Frage: Was willst du von mir?

Darauf achten: Wo erfahre ich mehr inneren Frieden vor Gott?

Was trägt mehr Frucht für die Gemeinschaft?

Eine Jesusbegegnung betrachten. (Entscheidungssituation)

Ich stelle mir vor, ich wäre selber in dieser Begegnung mit meinen Fragen.

Z.B.: Der reiche Jüngling: Lk 18, 18 f Die arme Witwe: Lk 21,1.

3. Phantasieübungen

Probeentscheid

Ich stelle mir innerlich die Wahlalternativen vor, wie geht es mir, wenn ich innerlich bei der einen oder anderen Variante verweile? Wie sind meine Gefühle, wie reagiert der Körper? Was für Gefühle tauchen auf wie sieht mein Leben dann in einem Jahr aus? Wie passen die Entscheidungen in meinen Lebenskontext?

Was sagt ein Mensch dazu, den ich sehr achte

Ich stelle mir vor, wie eine Person von aussen das beurteilen würde?

4. Gespräch mit Menschen suchen, mit denen ich die Situation besprechen kann.

Ich suche bewusst das Gespräch mit verschiedenen Menschen, denen ich ein eigenes Urteil zutraue

5. Den Entscheid wagen, im Blick auf Gott

Alles lässt sich manchmal nicht klären. Nach sorgfältigem Abwägen und vor Gott hinlegen, braucht es manchmal den Sprung ins kalte Wasser. Kein Perfektionismus, Mut zum zweitbesten!

6. Die nichtgewählte Möglichkeit betrauern

Das nicht gewählte bewusst verabschieden und betrauern (z.B. mit einem Ritual).

7. Konkrete erste Schritte planen

Ziele formulieren, die konkreten Schritte planen und mit Betroffenen besprechen.

