



Vom souveränen Umgang mit falschen Entscheidungen

Zu wissen, dass Du einen Fehler gemacht hast, kann zu schlaflosen Nächten, Herzklopfen, Schweißausbrüchen und einer drastischen Einschränkung Deiner Leistungsfähigkeit führen. Durch die Anspannung, die entsteht, wenn Du darüber nachgrübelst, ob Du die negativen Folgen Deiner Entscheidung wieder rückgängig machen kannst, verlierst Du eine Menge Zeit und Energie. Dasselbe passiert beim Versuch, durch Ablenkungsmanöver den eigenen Blick oder den Blick anderer auf Dein Versagen zu verschleiern. Jede Art von Angst – auch die, dass andere Deine Fehlentscheidung entdecken und kritisieren könnten – hat körperliche Beeinträchtigungen zur Folge (mehr dazu, was Angst mit Deinem Körper macht, findest Du hier

https://www.dropbox.com/s/03gb2vchg1si5hj/Was_Angst_mit_unseren_Patienten_macht_Akom421.pdf?dl=0).

Insbesondere Männer neigen dazu zu glauben, dass der gemachte Fehler Angriffsfläche bietet und die eigene Position schwächt. Doch solange Ego, Angst um Macht- oder Imageverlust, Feigheit oder die Sturheit, an einer Entscheidung trotz offensichtlicher negativer Folgen festzuhalten, die Oberhand haben, werden auch die unangenehmen Folgen der Entscheidung immer mehr. Ein schlechtes Spiel, bei dem alle nur verlieren. Die Lösung: Beweise echte Stärke, indem Du den Mut aufbringst, die Fehlentscheidung schnellstmöglich und offen einzugestehen. Nur dann bleibt Deine Glaubwürdigkeit erhalten, die Negativ-Folgen können gestoppt, der Schaden begrenzt und der Grundstein für eine neue konstruktive Lösung kann gelegt werden.

„Schuld“ analysieren und Dir selbst vergeben

Es gibt sicher Gründe, warum Du zu einem bestimmten Zeitpunkt Dich so und nicht anders entschieden hast. Wir sind keine Hellseher, Du selbst entwickelst Dich weiter und Situationen verändern sich. Übernimm die Verantwortung und sprich zu Dir selbst und mit jemandem, der von Deiner Fehlentscheidung betroffen war in Ich-Botschaften, z.B. „Es tut mir leid, aber aufgrund meines damaligen Wissensstandes habe ich gedacht, dass...“ oder „Ich musste so handeln, weil...“. Halte Dir stets vor Augen, dass aus Fehlern bedeutsame Entdeckungen entstanden sind und negative Folgen die Saat für konstruktive neue Verhaltensweisen und Aktivitäten sein können, wenn Du es zulässt. „Schuld“ ist nur, wer diese Chance nicht nutzt und entstandenen Schaden nicht sofort begrenzt.

Gefühle bei einer Entscheidung ehrlich respektieren

Weil Du ein Mensch bist, kann eine Fehlentscheidung auch aus Unachtsamkeit, Unbedachtheit oder zum Selbstschutz getroffen worden sein. Sei ehrlich zu Dir selbst und gegenüber den Menschen, denen durch Deine Entscheidung Unrecht geschehen ist oder die dadurch verletzt wurden. Um glaubwürdig zu bleiben, wenn Du sagst, dass Du Dich falsch entschieden hast, reicht es nicht aus, nur den Grund dafür zu nennen, sondern auch zu fragen, was Du tun kannst, um Deinen Fehler wieder gut zu machen. Und die nötigen Aktivitäten schnellstmöglich in die Wege zu leiten.

HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

