



Denkwandel für bessere Ergebnisse

Heidi Gottschalk Einzel- und Paarcoach

Baunsbergstraße 42
34131 Kassel

Telefon 0561 - 3 16 36 60
Mobil 0163 - 7 35 05 62
info@denkwandel-coaching.de
www.denkwandel-coaching.de

September Zitat: **Hüte dich vor dem Entschluss, zu dem du nicht lächeln kannst!**

Heinrich von Stein

Meine Gedanken dazu:

Jeder kennt Entscheidungen von der Sorte, zu denen man nicht lächeln kann. Zum Beispiel mit dem Rauchen aufzuhören, die Anmeldung zum Sportkurs, ein Besuch der Eltern, nach einem Streit mit dem Partner wieder auf ihn zuzugehen usw.... Entschlüsse dieser Art sind meist begleitet von dem Wort „muss“, wir nennen sie auch Vernunftentscheidungen. Statt zu lächeln sind sie eher begleitet von Gefühlen wie Resignation, Ärger oder Frust.

Tragfähig hingegen erweisen sich Entscheidungen, wo wir auch innerlich dahinter stehen, wo wir mit dem Herzen dabei sind. Mit diesen Entscheidungen fahren wir meistens gut, wobei sich bei den Vernunftentscheidungen meist Sand ins Getriebe mischt.

Wir können uns also fragen, wenn wir bei einer Entscheidung nicht lächeln können, was braucht es, damit Herz und Verstand in Einklang sind? Das kostet zwar Zeit und ist vielleicht auch unbequem, doch später den Sand aus dem Getriebe zu sammeln kostet auch Zeit und Mühe. Es ist eine Frage wie wichtig ist es uns, mit sich selbst im Einklang zu sein?

Ich denke es lohnt sich und wünsche Allen mehr Bewusstheit bei den täglichen Entschlüssen, um der Frage nachzugehen, ob man dazu lächeln kann. Ich wünsche Ihnen/Dir die Zuversicht, dass sich stets Wege finden, Verstand und Herz in Einklang zu bringen.