

Sie fragen sich, ob Sie endlich das längst überfällige unangenehme Gespräch führen sollen? Ihrem Kollegen, oder Ihrem Partner wirklich mal deutlich sagen, was Sie denken? Den ungeliebten Job quittieren,



zufrieden geht's besser!

oder lieber auf Nummer sicher gehen? Die Zähne zusammenbeißen, oder ins Risiko gehen? Am besten: Sie hören sofort auf zu grübeln – das bringt nämlich nichts. Das wichtigste Hilfsmittel, um eine wirklich kluge Entscheidung zu treffen ist

nicht der Kopf, sondern Ihr Körper!

Weshalb ist das so?

Antonio Damasio hat 1994 das Konzept der sogenannten „somatischen Marker“ entwickelt, welches besagt, dass jeder Mensch über ein „affektives Bewertungssystem“ verfügt, welches unterhalb der Bewusstseinschwelle arbeitet, und sich über objektiv messbare körperliche Signale äußert. Diese werden als Körperempfindungen und/oder als Gefühl wahrgenommen. Das tolle daran: dieses Bewertungssystem hat Zugriff auf unser gesamtes **emotionales Erfahrungsgedächtnis**, das schon vor der Geburt angelegt wird, und alles, wirklich alles, was wir jemals erlebt haben speichert. Es ist also älter und arbeitet auch sehr viel schneller als unser Bewusstsein, denn es unterscheidet nicht nach richtig und falsch, sondern nach mag ich/mag ich nicht.

Wenn wir also eine Entscheidung treffen wollen, die im Ergebnis wirklich zu uns passt und mit der wir auch langfristig zufrieden sind, dann müssen wir lernen auf unsere körperlichen Signale zu achten.

Wie kann ich das lernen?

Aufgrund der gesammelten Erfahrungen was Ihnen in Ihrem Leben bisher geschadet oder genützt hat, geben die somatischen Marker die Signale „stop“ oder „go“, d.h. es gibt negative und positive Signale. Legendär sind „der Kloß im Hals“ oder die „Schmetterlinge im Bauch“. In jedem Fall ist die Art, wie somatische Marker wahrgenommen werden sehr individuell. Was empfinden

Sie, wenn Sie morgens Ihr Email-Programm öffnen, und zunächst einmal nur die Absender anschauen? Meldet sich da nicht, noch bevor Sie den Inhalt kennen, ein Gefühl wie „ach, der schon wieder“ oder aber „ wie schön, was mag XY mir wohl schreiben“?

Trainieren Sie Ihre Eigenwahrnehmung um Ihr eigenes Signalsystem besser kennen zu lernen und nutzen zu können und stärken Sie damit Ihre Selbstkompetenz. Um die Eigenwahrnehmung zu verbessern, können Yoga, Qigong, Tai-Chi, Atemtherapien oder Techniken wie Feldenkrais und Rolfing hilfreich sein. Auch kann ich Massagen sehr empfehlen, wenn Sie das Gespür für Ihr Körperschema verbessern wollen.

Fangen Sie mit „kleinen“ Entscheidungen an: Bus oder Fahrrad, Marmelade oder Honig, Kino oder Couch - **und spüren Sie in sich hinein.** Sobald Sie gelernt haben, mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihrem Körper zu sein, und seine Reaktionen umgehend und zuverlässig zu deuten, können selbstbestimmte Entscheidungen auf einmal ganz leicht sein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude und Mut auf dem Weg des Experimentierens und viele wunderbare neue Entscheidungs-Erfahrungen. Wenn Sie sich mehr Unterstützung in Ihrer ganz persönlichen Situation wünschen, kommen Sie doch einfach ins nächste ZRM-Seminar!

Die nächsten Termine sind:

02.+03. November	2019	München/Freising	(Samstag/Sonntag)
23.+24. November	2019	Frankfurt/Main	(Samstag/Sonntag)
25.+26. Januar	2020	Frankfurt/Main	(Samstag/Sonntag)
14.+15. März	2020	Mönchengladbach	(Samstag/Sonntag)
25.+26. April	2020	Frankfurt/Main	(Samstag/Sonntag)
04.+05. September	2020	Frankfurt/Main	(Samstag/Sonntag)
07.+08. November	2020	Frankfurt/Main	(Samstag/Sonntag)

**Wir freuen uns,
wenn Sie sich diese Zeit für sich nehmen!**