SERIE: PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG & BEZIEHUNG · PDF 1

Was du nicht änderst, wählst du.

Über Stillstand als Entscheidung – und den Mut, sie neu zu treffen.

Matteo Lencioni · Systemischer & psychologischer Berater

Viele Menschen warten. Auf den richtigen Moment. Den richtigen Partner. Den richtigen Chef. Die richtige Motivation.

In zwanzig Jahren Kinder- und Jugendhilfe habe ich diesen Satz in unzähligen Varianten gehört – von Eltern, von Jugendlichen, von Fachkräften und ehrlich gesagt auch von mir selbst. Doch das Warten selbst ist eine Entscheidung. Was du nicht änderst, wählst du – jeden Tag aufs Neue. Dieser Gedanke klingt hart. In Wahrheit ist er befreiend, denn er gibt dir die Gestaltungsmacht zurück, die im Warten verloren geht.

> ***"Nicht zu entscheiden ist auch eine Entscheidung – nur eine, die andere für dich treffen."***

Warum Stillstand eine Entscheidung ist

Wir erleben Stillstand oft als neutralen Zustand: Es passiert eben nichts. Doch jeder Tag, an dem wir eine Situation bestehen lassen, ist ein aktives Ja zu ihr. Die unbequeme Arbeit, die toxische Beziehung, die Gewohnheit, die uns schadet – solange wir sie nicht verändern, wählen wir sie. Das ist keine Schuld. Es ist eine Tatsache, die Handlungsspielraum eröffnet.

Die Illusion des Wartens

Das Warten verspricht Sicherheit: Wenn der Zeitpunkt besser ist, wenn die Umstände stimmen, dann werde ich handeln. Aber der perfekte Moment kommt selten von allein. Meist ist das Warten ein Schutz vor dem Risiko der Veränderung – verständlich, aber auf Dauer teuer.

Verantwortung statt Schuld

Zu erkennen, dass man wählt, heißt nicht, sich Vorwürfe zu machen. Es heißt, Verantwortung zu übernehmen. Schuld blickt zurück und sucht einen Verursacher. Verantwortung blickt nach vorn und fragt: Was liegt in meiner Hand?

Was Veränderung wirklich bedeutet

Veränderung beginnt nicht mit einem großen Schritt, sondern mit einer ehrlichen Bestandsaufnahme: Was lasse ich gerade bestehen? Und würde ich es noch einmal so wählen? Erst diese Frage macht aus einem passiven Zustand eine aktive Entscheidung.

Reflexionsfragen

1. Welche Situation in deinem Leben lässt du gerade bestehen – und wählst sie damit?

_____

2. Worauf wartest du, und was schützt dich dieses Warten zu vermeiden?

_____

3. Was wäre der kleinste Schritt, mit dem du heute anders wählen könntest?

_____

Beratung & Begleitung

→ Einzel- und Paarberatung zu Beziehung, Kommunikation und Selbstentwicklung.

→ Systemische und psychologische Beratung.

→ Persönliche Gespräche – vor Ort in Bayern oder online.

→ Termin anfragen: www.matteo-lencioni-beratung.de

Weitere kostenlose Bibliotheken

→ Elternbibliothek – Verstehen, was hinter dem Verhalten von Kindern steckt.

→ Fachkräftebibliothek – Impulse für die Arbeit in der Kinder- und Jugendhilfe.

→ Persönliche Entwicklung & Beziehung – diese Reihe.

Bücher von Matteo Lencioni

→ Kinder sehen, die sonst niemand sieht – über den Blick hinter das Verhalten.

→ Starke Wurzeln – das begleitende Workbook.

→ Erhältlich über www.matteo-lencioni-beratung.de