

ALTERNATIVE ZIELE

Alternative Ziele sind Ziele, die bei all ihrer Unterschiedlichkeit eine vergleichbare Attraktivität für den einzelnen aufweisen. Diese Attraktivität erklärt sich zum einen aus dem harmonischen Sich-Einfügen in das systemische Lebenskonzept, zum Anderen aus einer komplexen Vielfalt, die bei alternativen Zielen gleichermaßen befriedigt wird.

Ein Klient von mir hatte gleich drei alternative Ziele:

Ziel 1 war eine angestrebte Tätigkeit als EDV-Dozent. Hier konnte er sein Interesse am Unterrichten von Erwachsenen, seine Begeisterung für Alles, was mit Computern zusammenhing, und sein Faible für das Philosophieren um virtuelle Realitäten verbinden.

Ziel 2 war das Schreiben einer Doktorarbeit über ein physikalisches Thema. Ähnlich wie bei Ziel 1 konnten auch hier seine thematischen Leidenschaften realisiert werden. Lediglich das Unterrichten fiel weg. Dafür kam aber eine intensivere Beschäftigung mit dem Thema hinzu, eine Aussicht, die mindestens genauso viel Vergnügen machte.

Ziel 3 war das Referendariat mit der Fächerkombination Mathematik und Physik. Hier konnte er sein Bedürfnis nach Sicherheit, sein Interesse am Unterrichten und sein Faible für die beiden Fächer realisieren. Auch wenn die Vorstellung, sich prüfenden Lehrern zu unterziehen, nicht so angenehm war, wurde diese von einem Gefühl größerer Verbindung mit der Realität aufgewogen.

Da er sich nicht durch Imagination der Zielrealisierungen, Aufstellen einer Prioritätenliste, Ökocheck und das kognitive Durchwandern der Logischen Ebenen für das in Angriff nehmen eines der drei Ziele entscheiden konnte, kreierte ich diese Übung: Ausgehend von einem Zentrum „Ich in meiner derzeitigen Situation“ (vorher im Gespräch geklärt) ließ ich meinen Klienten jeweils einen Schritt vorwärts in einen anderen Kreis treten (Ziele 1 - 3) und dann „im Ziel“ das gewählte Ziel assoziiert erleben lassen. Danach sah er auf die beiden anderen Ziele und spürte nach, wie es sich anfühlte, die beiden anderen Ziele nicht gewählt zu haben. Anschließend trat er zurück in den Kreis „Ich in meiner derzeitigen Situation“ und sah von dort aus noch einmal auf seine eben getroffene Wahl und die beiden Ziele, die er nicht gewählt hatte. Wieder forderte ich ihn auf, nach der dissoziierten Betrachtung in die Assoziation zu gehen und nachzuspüren, welche Empfindungen jetzt die gewählte Entscheidung begleiteten.

Dadurch, dass er über den Gang der Bodenanker einen Wechsel vom assoziierten und dissoziierten Erleben der alternativen Ziele erfahren hatte, konnten andere Ebenen „freigerüttelt“ werden, die dann eine Entscheidung herbeiführen konnten.

Als Ergänzung zu dieser Übung fügte ich dann später „die weiße Karte“ dazu – ein Angebot, das ich aus dem Tetralemma „nichts dies und das auch nicht“ als zunächst unbekannte Option übernommen habe.

Die Übung

1. Identifiziere die alternativen Ziele, die zur Entscheidung anstehen.
2. Nimm dann einen Bodenanker und lege so viele Kreise, wie es alternative Ziele gibt, um das Zentrum „Ich in meiner aktuellen Situation“ herum.
3. Ergänze auch eine weiße Karte für die unbekannte Option. Sollte sich diese im Verlauf konkretisieren, immer wieder eine weiße Karte ergänzen, damit erfahrbar werden kann, dass es immer noch eine andere Möglichkeit gibt.
4. Tritt dann nacheinander in die verschiedenen Zielkreise und assoziiere dich mit ihnen. Stell dir Alles genau vor: wie deine Situation jetzt ist, und wie sich dein Leben verändert hat usw. Sieh auch auf die Ziele, die du nicht gewählt hast und prüfe nach, wie sich das anfühlt, darauf verzichtet zu haben.
5. Tritt dann wieder zurück in den Zentrumskreis und sieh erneut auf dein Ziel, das du eben erfahren hast. Spüre auch hier wieder nach, wie es sich nun anfühlt.
6. Tritt nun in den nächsten Zielkreis und assoziiere dich. Mach weiter wie eben beschrieben.

Wenn sich nach der Übung immer noch kein klares Gefühl einstellt, schlafe eine Nacht darüber und bitte dein Unbewusstes vor dem Einschlafen um einen Hinweis.