

Wer das Alleinsein aushält, trifft bessere Entscheidungen

Mit dem Alleinesein sind viele Komponenten verbunden, die uns helfen, eine gute Entscheidung zu treffen.

Wer das Alleinsein aushält oder sogar sucht, ...

- ist im Kontakt mit sich und seinen Emotionen, anstatt sich abhängig von den Meinungen anderer zu machen.
- ist selbstaufmerksam.
- ist gelassener.
- kann Wartezeiten besser aushalten und ist geduldiger.
- hält Langeweile besser aus.
- reagiert nicht auf jeden Reiz von außen.
- stürzt sich nicht stetig in ein teils sinnloses Tun oder flüchtet sich in Konsum, um dem Alleinsein zu entgehen.
- und kann Momente der Stille, tatsächlich der Abwesenheit von Lärm und Geräuschen aushalten.



Albrecht Dürer – Melencolia I

Wer die damit ab und an aufkommende Langeweile aushält, ...

- kommt in Kontakt zu seinen (tieferen) Interessen, anstatt ständig vor sich und seinen eigentlichen Interessen davonzulaufen, indem er sich schlimmstenfalls mit stetigem Tun davon ablenkt oder sogar betäubt (Internetsucht o.ä.).
- Erst durch die innere Leere, das Nicht-Wollen, Nicht-Forcieren und Nicht-Planen ergeben sich Gefühle, Träume, Interessen und Fantasien wie von selbst, sofern bereits vorher genügend Input vorhanden war.
- Durch diese Introspektion werden Gedanken und Ideen, so ähnlich wie in der Traum-Phase im Schlaf, geordnet und neu organisiert, um einen besseren Überblick zu haben.
- Dazu ist jedoch Mut und Vertrauen notwendig. Mut und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie die Erwartung, dass auch ohne das eigene Zutun Ergebnisse passieren werden.
- Optimal erscheint gerade in Entscheidungen das, was Gary Klein als ein Pendeln zwischen der "inner speech", dem inneren Gespräch mit sich selbst und der äußeren Wahrnehmung beschreibt.

Dies bedeutet nicht, dass wir nun gar nicht mehr planen sollten, sondern lediglich, dass es gut ist, Zeiten zu haben, in denen wir uns auf uns selbst zurückbesinnen.

Literatur

Gary Klein – Natürliche Entscheidungsprozesse.

Dorette Gühlich – Langeweile, produktive Kraft, und Robert Haubl – Lebenskunst: Die Fähigkeit, mit sich allein zu sein, beide in: Psychologie Heute, März 2009, Beltz-Verlag