



## Ein Thema von allen Seiten betrachten

Zu mir oder zu dir? Rechts oder links? Das Eine oder das Andere? Mit solchen Entscheidungen tun wir uns oft schwer. Es entsteht ein lähmendes Patt, wir wissen nicht mehr weiter.

Eine interessante Methode für eine Entscheidungsfindung ist hier das Tetralemma, die zum Ziel hat, das Entweder - oder - Denken aufzubrechen und weitere Perspektiven zu suchen. Fragestellungen könnten z.B. sein: Ziehe ich nach Regensburg oder Berlin, alter oder neuer Job? Führungsaufgabe übernehmen oder Expert\* in werden? Das Tetralemma erweitert die duale Sichtweise ja oder nein auf 4 Perspektiven.

<b>A</b> <b>das eine</b> (zum Beispiel Führungskraft)	<b>B</b> <b>das andere</b> (zum Beispiel Experte)
<b>C</b> <b>Beides</b> (beides)	<b>D</b> <b>Keins von beiden</b> (weder Führungskraft noch Experte)

Die vier Perspektiven auf den Fußboden gelegt, stellt sich auf das jeweilige Feld, spürt je Feld in seinen Körper hinein und hält seine Gefühle fest. Was ergibt die Zusammenschau? Was war überraschend? Was vergeben sich für neue Perspektiven? Was könnte mich bei meiner Entscheidung unterstützen. Oft versuchen wir ausschließlich über unseren Kopf und Positiv-/Negativlisten zu entscheiden. Nicht selten hilft uns aber unsere Intuition, letztendlich den richtigen Weg zu finden.

Quelle: Spiegel – Coaching; *So will ich leben*. Spiegelverlag GmbH & Co. KG, Hamburg, 2024