

Das einfache Werkzeug
für gute Entscheidungen

Das ANTI- Lohengrin-Tool

Sven Thanheiser, Mediator/Rechtsanwalt
Führungskräfte-Trainer

April 2024



Diese Präsentation und ihre Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

Eine ungenehmigte Weitergabe an Dritte zu nicht-kommerziellen Zwecken ist gewünscht und erlaubt. Eine irgendwie geartete Haftung für Ansprüche aus einer Weitergabe wird nicht übernommen.

Eine Verwertung zu gewerblichen Lehrzwecken ist hiervon nicht umfasst. Im Zweifel ist vorher die Genehmigung des Trainers einzuholen.

Bei geschlechtsbezogenen Formulierungen sind immer auch die nichtgenannten Menschen aller anderen Geschlechtsformen umfasst.

Bildnachweis:

Folie 2: Sven Thanheiser

Gorilla Pinterest <https://pin.it/6CJB9r4ih> (nur in der Online-Präsentation)

Folie 3: Ankunft des Lohengrin (in Brabant). August von Heckel, 1882/83
Photo: Bayerische Schlösserverwaltung

Folie 6: Grafik fernsehserien.de

Buddh. Mönch Pinterest <https://pin.it/6t4HmLxsr> (nur in der Online-Präsentation)

Folie 23: Toni Angermayer

© RA Sven Thanheiser, München

Ihr Trainer:



- Sven Thanheiser
- Selbst. Rechtsanwalt/Mediator
- TV-Journalist bis 2000, zuletzt ZDF
- Teilzeit-Referent beim KAV Bayern
- Führungskräfte-Trainer
- Gründer und Inhaber Forum Erfolgstraining
- www.forum-et.de



Warum „ANTI-LOHENGRIN“?

Oper geht

nicht gut aus!

Deshalb:



Lieber einmal zu viel fragen!!!



Wir beim Forum Erfolgstraining nennen unsere Tools (neudeutsch für Trainerwerkzeuge) gerne nach Opern! Allerdings bevorzugen wir mittlerweile Opern, die gut ausgehen ...

Richard Wagners Oper „Lohengrin“ ging gar nicht gut aus. Der wunderbare Gesang des Lohengrin „Nie sollst Du mich befragen ..“ soll uns daran erinnern, notwendige Entscheidungen nicht durch Verbote oder vermeintliche Hindernisse aufzuschieben.

Elsa von Brabant hatte ihr Eheversprechen, dass sie Lohengrin nicht nach seiner Herkunft bzw. seinem Namen fragen werde, gebrochen. Und somit musste der Gralsritter wohin auch immer gehen ... Bzw. sich vom Schwan ins Ungewisse ziehen lassen ...

DESHALB ANTI ...:

Oft hindern uns Ängste am Stellen der richtigen Fragen.

Und die unangenehmen Fragen sind die wichtigsten!

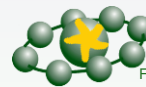
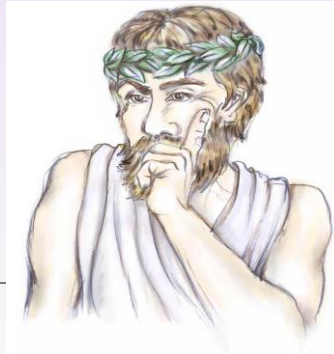
Das einfache Werkzeug für gute Entscheidungen

Was kann das ANTI-LOHENGRIN- Tool?



Probleme lösen helfen!

Griech.: problema
Das, was dir zur Lösung
vorgelegt wurde



Forum Erfolgstraining

Nur in Deutschland ist ein Problem ein Problem!

Dem Wortursprung nach ist ein Problem nichts anderes als eine Aufgabenstellung. Und insofern ist es immer ganz gut, erst mit einem Durchatmen oder einem „Aha! So ist das ...“ eine gewisse Distanz zum sogenannten Problem zu schaffen.

Und dann kann es bei komplexeren Problemstellungen sehr sinnvoll sein, z.B. mithilfe des ANTI-LOHENGRIN-Tools eine intellektuelle Entscheidungsgrundlage zu schaffen. Auch wenn letztendlich immer das Gefühl den Ausschlag geben wird: Um Emotionen und unbewusster Reaktion weniger Raum zu geben, braucht es die Mitnahme des Verstandes.

Entscheidungen erleichtern! I

- ❖ **Zufall ...**
- ❖ **Grübeln**
- ❖ **Unsicherheit**
- ❖ **Richtig oder falsch?**
- ❖ **Zeit – Macht – Relevanz**
- ❖ **Von Alternativen zu Optionen**



Natürlich ist die Problemlösung in der Regel nie nur von eigenen Gefühlen oder Gedanken abhängig! Externe Einflussfaktoren wie der tägliche Zufall oder nächtliches Grübeln können die Problemlösung durchaus erschweren.

Auch die Unsicherheit über den Ausgang einer Entscheidung erschwert die konkrete Aktion und führt oft zu „Aufschieberitis“.

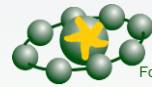
Mit der Bewertung „Richtig oder Falsch“ ist es so eine Sache. Auch diese Bewertung resultiert immer nur aus der eigenen Erfahrung. Oftmals stellen sich Entscheidungen, die man als absolut richtig eingeschätzt hat, im Nachhinein als nicht tragfähig heraus. Insofern ist es besser, die augenblickliche Entscheidung eher auf Basis eines Scorings zu treffen, als rein emotional motiviert vorzugehen.

Relevant ist auch immer die Einschätzung, wieviel Zeit man noch für die Problemlösung hat, um nicht unter Druck zu geraten. Auch Persönlichkeit und die verbale Kompetenz, z.B. um Probleme mit Vorgesetzten zu lösen, spielen eine Rolle. Und dann ist es natürlich auch noch wichtig, wie wichtig Ihnen das Thema wirklich ist ...

Insofern gibt es immer wieder ganz viele Lösungsmöglichkeiten, aber entscheidend ist es, daraus die machbaren Optionen zu destillieren – siehe unten.

Entscheidungen erleichtern! II

- ❖ **Scoren**
- ❖ **Priorisieren**
- ❖ **Drüber schlafen**
- ❖ **Reinspüren, Beobachten**
- ❖ **Entscheiden**
- ❖ **Loslassen oder Loslegen**

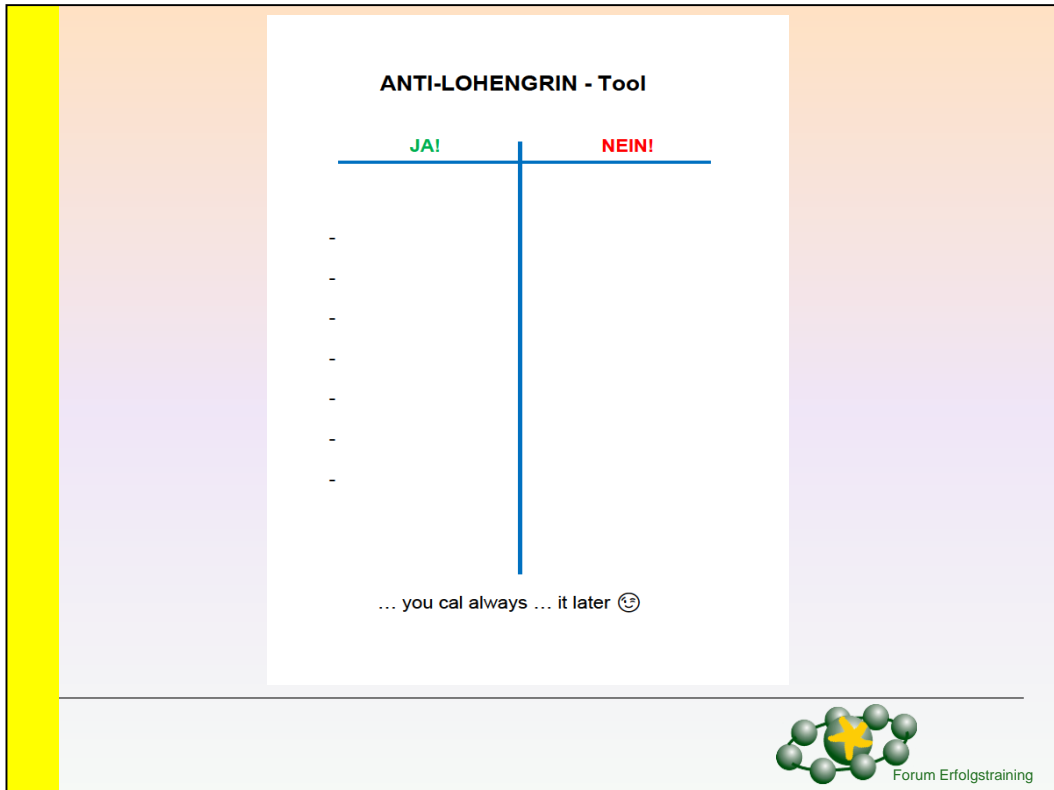


Forum Erfolgstraining

Entscheidungen erleichtern! II

- ❖ **Scoren**
- ❖ Priorisieren
- ❖ Drüber schlafen
- ❖ Reinspüren, Beobachten
- ❖ Entscheiden
- ❖ Loslassen oder Loslegen





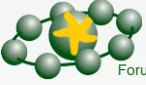
Unter Scoring versteht man eine Nutzwertanalyse, um verschiedene Alternativen nach einer bestimmten Wertigkeit zu ordnen. Bei der Problemlösung geht es also insbesondere darum, wie hoch ist der Aufwand, um einen bestimmten Ertrag zu erreichen.

Bei dem hier vorgestellten Modell geht es zunächst einmal um eine wertfreie Sammlung der verschiedenen Möglichkeiten, d. h. von Problemlösungsalternativen.

Diese brainstormartige Sammlung von eigenen Einschätzungen benötigt zunächst mal eine Leitfrage, die ganz einfach mit Ja oder Nein beantwortet werden kann. Eine Wertung findet an dieser Stelle noch nicht statt.

Soll ich die Beziehung beenden?

JAI	NEIN!
<ul style="list-style-type: none"> Fühlt sich nicht mehr gut an - Wir haben keine Gemeinsamkeiten - Keine Erlebnisse - Ihre Veränderung - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Gefühle sind trügerisch - Kinder, Haus, Musik ... - Ich schlage auch nix vor - Eigentlich will ich das - gemeinsame Werte - sie zieht mich an - ...
<p>... you can always ... it later ??</p>	



Forum Erfolgstraining

Wichtig ist, an dieser Stelle keine seitenlange Exegese zu verfassen, sondern pro Spalte max. 6-7 Antworten aufzuschreiben. Diese Antworten sollten intuitiv erfolgen, d. h. ohne großes Nachdenken. Meistens ist der 1. Gedanke der richtige ...

Entscheidungen erleichtern! II

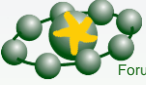
- ❖ Scoren
- ❖ **Priorisieren**
- ❖ Drüber schlafen
- ❖ Reinspüren, Beobachten
- ❖ Entscheiden
- ❖ Loslassen oder Loslegen



Soll ich die Beziehung beenden?

JAI	NEIN!
Fühlt sich nicht mehr gut an	Gefühle sind trügerisch
- Wir haben keine Gemeinsamkeiten	- Kinder, Haus, Musik ...
- Keine Erlebnisse	- Ich schlage auch nix vor
- Ihre Veränderung	- Eigentlich will ich das
-	- gemeinsame Werte
-	- sie zieht mich an
-	- ...

... you can always ... it later ??



Forum Erfolgstraining

Anschließend geht es darum, aus den intuitiv gegebenen Antworten diejenigen herauszufiltern, die besonders wichtig sind. Das sind meistens die Themen, die einen am meisten oder am längsten beschäftigen.

Entscheidungen erleichtern! II

- ❖ Scoren
- ❖ Priorisieren
- ❖ **Drüber schlafen**
- ❖ Reinspüren, Beobachten
- ❖ Entscheiden
- ❖ Loslassen oder Loslegen



In der klassischen Konfliktberatung wird empfohlen, vor Umsetzung einer Entscheidung erst eine Nacht zu schlafen. Dies gilt natürlich für alle Arten von wesentlichen Entscheidungen.

Dies ist eine ganz notwendige Pause zwischen der emotionalen Entscheidungsfindung und der tatsächlichen Umsetzung. Ob Sie dies an dieser Stelle tun oder erst kurz vor der abschließenden Entscheidung, spielt keine Rolle. Wichtig ist jedoch, dass sie zwischen Entscheidungsfindung und Entscheidungsumsetzung mindestens eine nächtliche Pause setzen. Sie kennen das Sprichwort vom Erst-mal-drüber-schlafen, das ganz sicher seine Berechtigung hat.

Am nächsten Morgen stellen sich viele Dinge durchaus anders dar als am Tag zuvor ...

Entscheidungen erleichtern! II

- ❖ Scoren
- ❖ Priorisieren
- ❖ Drüber schlafen
- ❖ **Reinspüren, Beobachten** 🌀
- ❖ Entscheiden
- ❖ Loslassen oder Loslegen



Dieser Schritt dient dazu, eine möglichst ganzheitliche Entscheidung zu finden. Entscheidungen, die aus rein emotionalem Hintergrund kommen, erweisen sich meistens nicht als tragfähig und produzieren auf der anderen Seite zumindest das Gefühl der Benachteiligung. An dieser Stelle empfehle ich Ihnen zur Steigerung Ihrer Bewusstheit mein Tutorial zum FIDELIO-Tool. Dies schützt Sie davor, ausschließlich auf der emotionalen Ebene zu entscheiden.

Auf der anderen Seite ist es evident wichtig, dass Sie Ihre Gefühle im Zusammenhang mit der Entscheidungsfindung bewusst wahrnehmen. Wichtig ist, dass Entscheidungen mit Herz UND Hirn getroffen werden.

Wie sagte Fontane so schön:

„Mit dem Verstand fühlen und mit dem Herzen denken lernen!“

Ein Super-Buch über Gefühle ist Leon Winscheid „Besser fühlen!“

Die emotionale Ebene:

- **Muss ich mich zwingen?**
– **Grübeln, Aufschieben, Talk-me-into-it**
- **Wie fühlt es sich jetzt an**
– Körper, Freiheit?, Umfeld
- **Wie fühlt es sich dann an?**
– Körper, **Raum/Leere**, Und dann?



Eine wesentliche Frage ist, ob Ihnen die Entscheidung relativ leicht fällt, oder ob sich das Grübeln fortsetzt, ob Sie 1.000 Gründe finden, eine Entscheidung aufzuschieben, oder ob Sie sich zu der gefundenen Entscheidung erst noch überreden müssen. All dies können Hinweise darauf sein, dass Sie schlicht und ergreifend Angst vor den Folgen haben. Was völlig normal ist, da jede Veränderung oder jedes Entscheidungsrisiko mehr oder weniger Angstgefühl erzeugt.

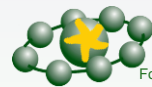
Sie dürfen dem Angstgefühl letztlich zwar nicht die Entscheidung überlassen. Es könnte aber auch ein wichtiger Hinweis sein, dass die Entscheidung noch nicht reif ist oder in der gefundenen Form von Ihrem „System“ als nicht tragfähig angesehen wird.

Insofern geht es darum, die Gefühle auf dem Weg dorthin und im Augenblick der Entscheidungsfindung bewusst wahrzunehmen. Und dann die entworfene Entscheidung gfs. noch einmal zu überprüfen.

Hilfreich kann auch sein, sich das gewünschte Ergebnis vorzustellen und dabei auf die entstehenden Gefühle im Körper zu achten.

Entscheidungen erleichtern! II

- ❖ Scoren
- ❖ Priorisieren
- ❖ Drüber schlafen
- ❖ Reinspüren, Beobachten
- ❖ **Entscheiden**
- ❖ Loslassen oder Loslegen

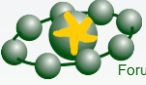


Forum Erfolgstraining

Soll ich die Beziehung beenden?

JAI	NEIN!
Fühlt sich nicht mehr gut an	Gefühle sind trügerisch
- Wir haben keine Gemeinsamkeiten	- Kinder, Haus, Musik ...
- Keine Erlebnisse	- Ich schlage auch nix vor
- Ihre Veränderung	- Eigentlich will ich das
-	- gemeinsame Werte
-	- sie zieht mich an
-	...

Ich will unsere Beziehung retten!



Forum Erfolgstraining

In unserem Beispielfall wurde die Entscheidung getroffen, die Beziehung nicht zu beenden: „Ich will unsere Beziehung retten!“

Die Entscheidungsgrundlagen

Alternativen	Optionen
<ul style="list-style-type: none">🔍 Unbewertet🔍 denkbar🔍 realisierbar🔍 Lösen das Problem <p>➤ = Möglichkeit</p>	<ul style="list-style-type: none">😊 machbar😊 Vergrößern den Kuchen😊 Lernpotential😊 Prozess steuerbar😊 Fühlt sich richtig an <p>➤ Neue Erfahrung</p>



Dieses kreative Modell habe ich in HARVARD kennengelernt:

Zunächst der brainstorming-artige 1. Schritt, ohne jegliche Bewertung nach möglichen Handlung- bzw. Entscheidungsalternativen zu suchen.

In einem 2. Schritt wird dann überprüft, welche dieser Alternativen am wahrscheinlichsten zum gewünschten Ergebnis führen werden, realistisch und operabel sind, und möglicherweise noch Entwicklungspotenziale beinhalten. Dies sind dann die möglichen Handlungsoptionen.

Die Entscheidungsgrundlagen

“Soll ich die Beziehung beenden?“

Alternativen	Optionen
<ul style="list-style-type: none"> 🔍 Schluss machen 🔍 Affaire suchen 🔍 Druck aufbauen 🔍 Bei mir anfangen 🔍 Beraten lassen 🔍 Romantischer Neustart 🔍 Auf Veränderung hoffen 🔍 Ratgeber lesen 🔍 Einfach laufen lassen 🔍 ... 	<ul style="list-style-type: none"> 😊 Bei mir hinschauen 😊 Ratgeber lesen 😊 Romantischen Neustart anbieten 😊 gfs. beraten lassen ➤ It's more interesting!



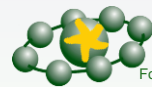
Forum Erfolgstraining

Als finale Abschlussfrage finde ich die Idee der wunderbaren Schriftstellerin Liz Gilbert gut, sich bezüglich der gefundenen Entscheidungsalternativen noch die Frage zu stellen „Is it more interesting?“

D. h. kann ich eine gewisse Begeisterung für die gewünschten Schritte entwickeln? Ansonsten dürfte es nämlich an der notwendigen Dynamik fehlen, die auch in unserem Beispiels-Fall durchaus herausfordernden Entscheidungsalternativen durchzuhalten.

Entscheidungen erleichtern! II

- ❖ Scoren
- ❖ Priorisieren
- ❖ Drüber schlafen
- ❖ Reinspüren
- ❖ Entscheiden
- ❖ **Loslassen oder Loslegen**



Forum Erfolgstraining

„Ich will unsere Beziehung retten!“

WARUM?

You can always do it later ...

Loslegen!!!



Was wichtig ist: Versuchen Sie, sich von Entscheidungsbeteiligten oder Rahmenbedingungen zeitlich nicht unter Druck setzen zu lassen.

Es ist zunächst mal keine Schande, Entscheidungen auch wieder zu revidieren. Nichts ist schlimmer, als einer Entscheidung festzuhalten, wenn sie sich im Nachhinein als nicht machbar herausstellt oder von anderen Entscheidungsbeteiligten Zwang ausgeht.

Eine gute Entscheidungsfindung beinhaltet immer auch die Option, die Entscheidung zu vertagen und möglicherweise auf günstigere Rahmenbedingungen oder bessere Alternativen zu warten.

„You can always do it later!“

Diese Grundhaltung wird es Ihnen zum Einen leichter machen, eine Entscheidung zu treffen, weil sich Ihr System dabei entspannt.

Und zum anderen kann es durchaus sein, dass gerade tatsächlich nicht der richtige Zeitpunkt ist, an Ihrer Beziehung zu arbeiten ...

Aber wenn alle Argumente für Handeln sprechen und Ihr Körper nicht dagegen rebelliert, dann werden Sie schnell aktiv! Bevor Ihr Verstand wieder Zweifel sät ...

Es gibt nicht Gutes, außer Sie tun es!!!

Die 3 Erfolgs-Schlüssel:

- **ANTI-LOHENGRIN-Tool nutzen**
– **Scoren/Priorisieren**
- **Möglichkeiten bewusst machen**
– **Von Alternativen zu Optionen kommen**
- **Mit Hirn und HERZ entscheiden**
– **Aufs Bauchgefühl und „Zufälle“ achten**



Diese 3 Erfolgsschlüssel für gute Entscheidungen sichern Ihre wirksame Nutzung des ANTI-LOHENGRIN-Tools:

Das hier dargestellte Schema muss natürlich nicht 1:1 angewandt werden, um zum gewünschten Erfolg zu führen. Aber die hier dargestellten Schritte sind durchaus hilfreich, um keine wesentlichen Aspekte bei der Entscheidungsfindung zu vergessen.

Auf jeden Fall ist es wichtig, insbesondere bei einem Bündel von Aufgabenstellungen die tatsächlich im Augenblick wichtigsten herauszufinden. Das gelingt mit der Scoringmethode ganz gut. Und innerhalb eines Entscheidungsbedarfs ist es durchaus wichtig, den Fokus auf bestimmte Teilbereiche zu setzen und damit zu priorisieren.

Die Variation von Alternativen zu Optionen ist deswegen so hilfreich, weil im 1. Schritt alle Möglichkeiten zumindest auf den Tisch gelegt werden. Es bewahrt Sie davor, hinterher zu sagen: „Hätte ich nur ...!“ Allerdings macht es in keinen Sinn, bauchgesteuert Alternativen zu starten, sondern die Operabilität muss durch den Schritt Optionen überprüft werden.

Und last, but not least, ist es so wichtig, die intellektuelle Erkenntnis auf die Basis möglichst authentisch gefühlter Wahrnehmungen zu stellen. Nur so ist die Nachhaltigkeit einer gefundenen Entscheidung gesichert. Des Weiteren können so auch die Gefühle der anderen Beteiligten besser berücksichtigt werden.

Auf Zufälle achten heißt, dass Sie durchaus auch auf Aussagen Dritter, auf Ratschläge, auf zufällig wahrgenommene Artikel oder sonstige Erkenntnisse während des Entscheidungsprozesses schauen sollen. Jede Information, die Ihre Entscheidung auf eine breitere Basis stellt, kann hilfreich sein!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude mit dem ANTI-LOHENGRIN-Tool.

Herzlichst, Ihr Sven Thanheiser

P.S.: Ich freue mich über Ihr Feedback an info@ra-thanheiser.de

**Viel Erfolg mit dem
ANTI-LOHENGRIN-Tool!**



Forum Erfolgstraining