

# Ambivalenzen auflösen



### **Was ist das Ziel der Intervention?**

Die Intervention zielt darauf ab, Menschen, die zwischen zwei Entscheidungsoptionen stehen, Orientierung zu geben und den Entscheidungsprozess zu vereinfachen. Darüber hinaus wird die "Entscheidung" in einzelne Bausteine aufgebrochen, was zu einer differenzierteren Sichtweise führen kann.

### **Wann kommt die Intervention zum Einsatz?**

Die Formulierung der Intervention bezieht sich auf die Inanspruchnahme professioneller Unterstützung. Beispiele hierfür sind Beratung, Mediation, Coaching sowie auch Psychotherapie. Sicherlich kann die Intervention auch bei der Entscheidungsfindung in anderen Themenbereichen eingesetzt werden.

### **In welchen Prozessphasen kommt die Intervention zum Einsatz?**

Die Intervention kann insbesondere vor dem Beginn eines angestrebten BMC-Prozesses verwendet werden.

## **Intervention:**

### **Der Nutzen-Kosten-Rechner - Lohnt es sich, an dem Thema zu arbeiten?**

Im Folgenden finden Sie einige Fragen, über die Sie in Ruhe nachdenken können. Schreiben Sie Ihre Antworten auf ein Blatt Papier. Sie können die Fragen nach und nach beantworten.

#### **A. Wenn das Thema gelöst wäre...**

Planen Sie bitte für diesen Abschnitt ca. 15 bis 20 Minuten ein.

- Angenommen, über Nacht würde ein Wunder geschehen und das jeweilige Thema wäre gelöst: In welchen Situationen würden Sie eine Veränderung bemerken?
- Was würde sich in den beschriebenen Situationen ändern? (vergleiche Patrzek 2015, S. 50)
- Wenn Sie sich einen veränderten Alltag vorstellen, welche Emotionen würden bei Ihnen hervorgerufen werden?
- Wie würden Sie diese Emotionen bewerten?
- Welche zusätzliche Zeit könnten Sie durch den veränderten Alltag gewinnen?
- Welche materiellen Ressourcen könnten Sie möglicherweise durch den veränderten Alltag gewinnen?

#### **B. Klarheit über die eigenen Ressourcen**

Planen Sie bitte für diesen Abschnitt ca. 10 Minuten ein. Angenommen, Sie entscheiden sich dafür, das Thema anzugehen: Welche Kosten könnten dabei entstehen?

- Wie viel Zeit müssten Sie möglicherweise investieren?
- Wie viel Geld könnten Sie verkraften, für den Prozess einzusetzen?
- Wie viel Energie haben Sie derzeit, um Hindernisse zu überwinden?

#### **C. Die Vor- und Nachteile abwägen**

Planen Sie bitte für diesen Abschnitt ca. 15 bis 20 Minuten ein.

- Was könnte aktuell vorteilhaft sein, den Prozess nicht anzugehen?
- Was könnte aktuell nachteilig sein, den Prozess nicht anzugehen?
- Was könnte in 3 Monaten nachteilig sein, den Prozess begonnen zu haben?
- Was könnte in 3 Monaten vorteilhaft sein, den Prozess begonnen zu haben?
- Was könnte in 1 oder 2 Jahren nachteilig sein, den Prozess begonnen zu haben?
- Was könnte in 1 oder 2 Jahren vorteilhaft sein, den Prozess begonnen zu haben?

#### D. Die „Ambivalenzwaage“

Planen Sie bitte für diesen Abschnitt ca. 30 bis 45 Minuten ein.

Die „Ambivalenzwaage“ ermöglicht es, vereinfachte Entscheidungen zu treffen, indem verschiedene Entscheidungsoptionen gegeneinander abgewogen werden. Dabei werden Pro- und Kontrapunkte für jede Option gesammelt und auf einer Skala von -7 bis +7 bewertet.

Nehmen Sie hierfür bitte ein Blatt Papier und einen Stift und notieren Sie alles, was Ihnen zu jeder Entscheidung einfällt (sammeln von Pro und Kontra).

Bewerten Sie im nächsten Schritt die einzelnen Vor- und Nachteile auf einer Skala von -7 bis +7.

Schließlich haben Sie die Möglichkeit, die einzelnen Bewertungen zusammenzuzählen.

Option A	Skalierung	Option B	Skalierung
Den Prozess angehen		Den Prozess aktuell nicht angehen	
Gesamt Punktzahl Option A		Gesamt Punktzahl Option B	

#### D. Das Einschlagen von Richtungen

Im letzten Schritt bleibt die Frage, welche Ideen Ihnen nun kommen.

Folgende Fragen könnten Ihnen hierbei behilflich sein:

- Wenn Sie nun alles auf sich wirken lassen, was geht Ihnen durch den Kopf?
- Wo befinden sich bestimmte "Stellschrauben", die Sie aktuell verändern können, um mehr Klarheit für Ihre Entscheidung zu gewinnen?
- Was wären die nächsten Schritte, die unternommen werden müssten?
- Wann genau möchten Sie diese Schritte gehen, sofern Sie das überhaupt tun möchten?

**Weiterführende Quellen (stand 08.11.2023):**

Miller, W.R.; Rollnick, S. (2015): Motivierende Gesprächsführung. 3. Auflage. Freiburg.

Bartling, G., Echelmeyer, L., & Engberding, M. (2007). Problemanalyse im Psychotherapeutischen Prozess: Leitfaden für die Praxis (Vol. 307). W. Kohlhammer Verlag.

Andreas (2015): Systemisches Fragen. Professionelle Fragetechnik für Führungs-kräfte, Berater und Coaches. Wiesbaden: Springer Gabler (Essentials).