

# Impulsheft Entscheiden Extramaterial

Text: Marcus Splitt  
www.splitt.org

## Weitere Fragen zu »Deine Geschichte kennen« Seite 22/23 im Impulsheft

- Fühle ich mich durch meine Familie beengt? Gibt es die »Erlaubnis« auch »Nein« sagen zu dürfen?
- Wie wurden Beziehungen innerhalb meiner Familie gelebt?
- Was habe ich von den Menschen in meiner Familie durch »abschauen« gelernt?
- Gibt es Situationen, in denen ich überreagiere, weil der/die Handelnde mich an ein Familienmitglied erinnert? (Wie mein Vater/meine Mutter...)

Diese Fragen können an die Substanz gehen und manche kann man auch nicht alleine und ohne Unterstützung und Hilfe liebevoller und/oder fachkundiger Menschen angehen.

Es ist dennoch wichtig diese Aspekte zu nennen, denn sie haben Einfluss auf unsere Entscheidungen.

Bewege diese anspruchsvollen Fragen, wenn es dir emotional gut geht und du dich von deinem Umfeld her sicher fühlst. Suche dir vertrauenswürdige Menschen, mit denen du darüber sprechen und die diese Sache mit dir durchstehen können.

Es lohnt sich! Du wirst befreiter leben.

## Berater finden

Wenn du Hilfe brauchst (z.B. um Berater oder Therapeuten zu finden) kannst du dich an den Autor Marcus Splitt oder den Down to Earth Verlag wenden.

## Quellenangaben Literaturtipps

Die hier aufgeführten Bücher eignen sich alle zur vertieften Beschäftigung mit dem Thema »Entscheiden«.

- S.6: In Anlehnung an Paul Watzlawick:  
»Man kann nicht nicht kommunizieren«
- S.7: Dieter Haller: dtv-Atlas Ethnologie.  
1. Aufl. München, dtv 2005, S. 239.
- S. 9: Das Grundmodell des Spannungsfeldes, habe ich von Dr. Andreas Franz (Uhrsleben) gelernt und selbst für diese Situation weiterentwickelt.
- S. 12: Nach Kurt Tucholsky
- S. 15: »Sammeln, verdichten, entscheiden« ist von Nadja Schnetzler. Siehe: Die Ideenmaschine. 2. Aufl. Weinheim: Wiley-VCH Verlag 2004, S. 29.
- S. 20: »Die 4Qs« bei: Lothar J. Seiwert: 30 Minuten für optimales Zeitmanagement. 4. Aufl. Offenbach: Gabal Verlag 2002, S. 55-56.
- S. 22: Ein ausführlicherer Workshop zum Thema *Familiäres Erbe* findet sich bei: Knoblauch, Hüger, Mockler: »Dem Leben Richtung geben«. Frankfurt/New York: Campus Verlag 2003, S. 71.
- S. 26-27: Friedemann Schulz v. Thun: »Miteinander reden«. Das *innere Team* und Situationsgerechte Kommunikation. Bd. 3, 8. Aufl., Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag 2001.

Down to Earth  
Kerstin Hack  
Laubacher Str. 16 II  
14197 Berlin

Tel: 030 - 822 79 62  
Fax: 030 - 897 31 670  
info@down-to-earth.de

www.impulshefte.de  
www.down-to-earth.de