



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Themen und Informationen zu mir und meiner Arbeit für Dich – als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

Empfehlung der Woche:

Vielleicht magst Du Dir in dieser Woche einmal folgende Fragen stellen:

- Welche Entscheidung schiebe ich schon lange vor mir her?
- Was genau hält mich davon ab, diese Entscheidung zu treffen?
- Welche Befürchtung taucht auf, wenn ich an diese Entscheidung denke?
- Vermeide ich gerade eine Entscheidung oder nehme ich mir bewusst Zeit?

Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 03. August 2026

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

Entscheidungen bereichern und erschweren zugleich

Aktuell teile ich auf meinem Instagram-Kanal einige Videos zum Thema Entscheidungen treffen. Darin geht es darum, was wir brauchen, um selbstbestimmte Entscheidungen treffen zu können – etwa Selbstwahrnehmung, den Umgang mit Ambivalenz und die Verbindung zu unseren eigenen Bedürfnissen. Denn diese Fähigkeit entsteht nicht von heute auf morgen, sondern darf wachsen und geübt werden.

Doch jede Entscheidung für etwas bedeutet auch, sich gegen etwas anderes zu entscheiden. Genau das kann Unsicherheit auslösen: Was, wenn ich mich falsch entscheide? Was, wenn ich jemanden enttäusche? Was, wenn ich diese Entscheidung später bereue? Unser Nervensystem sucht Sicherheit. Deshalb halten wir manchmal lieber an Vertrautem fest, auch wenn es uns nicht mehr guttut. Klarheit entsteht jedoch selten durch endloses Grübeln sondern oft dann, wenn wir beginnen, Verantwortung für unseren eigenen Weg zu übernehmen.

Reflexionsfragen (siehe Empfehlung der Woche)

Nimm Dir einen Moment Zeit und beantworte diese Fragen ganz in Ruhe für Dich. Spüre nach, was Dich gerade davon abhält, eine Entscheidung zu treffen.

Vielleicht hilft Dir dabei dieser Gedanke: Es wird niemals eine hundertprozentige Garantie geben, dass sich eine Entscheidung im Nachhinein als die „richtige“ herausstellt. Und wer entscheidet überhaupt, was richtig oder falsch ist? Selbst Entscheidungen, die sich zunächst nicht gut anfühlen, können wichtige Entwicklungsschritte sein. Sie schenken uns Erfahrungen, neue Erkenntnisse und die Möglichkeit, unseren Weg immer wieder neu auszurichten. Denn die wenigsten Entscheidungen sind unumkehrbar.

Vielleicht liegt wahre Sicherheit deshalb nicht darin, immer die richtige Entscheidung zu treffen, sondern darauf zu vertrauen, mit den Folgen Deiner Entscheidungen umgehen zu können.

Das Thema **Entscheidungen treffen** ist deshalb auch ein wichtiger Bestandteil meiner Kurse. Gemeinsam arbeiten wir daran, eine stärkere Verbindung zu Dir selbst aufzubauen, innere Klarheit zu gewinnen und Entscheidungen zu treffen, die sich wirklich nach Deinem eigenen Weg anfühlen. Wenn Du mehr darüber erfahren möchtest, findest Du alle Informationen zu meinen Kursen auf meiner Website unter dem Menüpunkt „Kurse“.