

Wenn das alleine (noch) nicht gelingt, empfehle ich einen oder mehrere der nachfolgenden Schritte:

- > Bewegung, wie z.B. zügiges Spaziergehen oder Laufen
- > Meditation
- > Coaching
- > moderierte Konfliktgespräche.

Mir persönlich hilft es, beim Laufen abzuschalten und den Kopf frei zu bekommen. Die Themen und Fragen sortieren sich, neue Gedanken treten plötzlich zum Vorschein. Für weniger komplexe Fragestellungen genügt mir das, um im Anschluss meine Schlussfolgerungen daraus zu ziehen.

Ich habe aber auch schon einmal ein professionelles **Coaching** in Anspruch genommen, um berufliche Weichenstellungen besser treffen zu können.

Meditation ist ebenfalls ein hilfreiches Tool für viele, ich nutze sie, um neue Energie zu tanken.

Wenn zwei - oder mehr Personen - in derselben Situation "gefangen" sind und ein Problem nicht ohne den oder die anderen klären können, ist ein **moderiertes Konfliktgespräch** eine geeignete Lösung.

Ich mache hiermit immer wieder sehr gute Erfahrungen mit meinen Kunden. Als neutrale Person kann ich sie durch ihre Themen navigieren, ihnen helfen, die Gegenargumente zu verstehen, sich Raum für neue Ideen zu geben oder schlicht den anderen einfach zuzuhören und das Gespräch zu strukturieren.

Den Betroffenen hilft es, dass sie die Steuerung des Gesprächs an eine Dritte abgeben können. Sie müssen nicht darauf achten, wer wann sprechen darf, in welcher Reihenfolge die einzelnen Punkte diskutiert werden sollen, wer welche Redeanteile hat, ob alle Fragen auf den Tisch gekommen sind, ob man sich selbst klar genug ausgedrückt hat und die anderen das auch richtig verstanden haben.

Und schließlich müssen sie sich auch nicht darum kümmern, wann eine Pause notwendig ist, ob ein weiterer Termin nötig erscheint oder ob sie schon bereit für einen Abschluss sind. Das übernehme alles ich für sie, damit sie sich auf die Inhalte fokussieren können und aus ihrer Sackgasse schnell herauskommen.