

W

DIE WAHRHEIT SUCHEN

COACHING-TO-GO-TIPPS

Drei Möglichkeiten der Wahrheit auf die Spur zu kommen

1. Perspektivwechsel üben

Es gibt nicht DIE absolute Wahrheit, sondern oft unterschiedliche Perspektiven auf einen Sachverhalt. Nimm häufiger eine andere Sichtweise ein, wenn du dazu neigst, etwas mit Absolutheit zu behaupten. Mach ein Spiel daraus und frage dich, Welche Wahrheit hätte ein Fünfjähriger, ein Hundertjähriger oder ein australischer Ureinwohner zu dieser Frage beizutragen?

Ein Wechsel der Sichtweise macht bekanntlich die Sicht weise.

2. Körpergefühl trainieren

Bei der Wahrheitssuche ist unser Bauchgefühl häufig ein wichtiger Ratgeber. Wer nur rational nach Antworten sucht, verzichtet auf die Intuition, eine Fähigkeit, die wir alle besitzen. Um sie zu schulen, benötigen wir Zeiten der Stille, in denen wir wieder bemerken, was uns anspannt oder entspannt. Wer sensibel für das eigene Empfinden ist, begegnet anderen Menschen einfühlsamer und ist durchlässiger für den Kraft Gottes. Täglich sieben Minuten in achtsame Stille investiert, trainieren das Körpergefühl merklich.

3. Den "Suchtrupp" erweitern

Die Wahrheit ist manchmal verschüttet und kommt nur zögernd "ans Licht". Dann ist es an der Zeit, sich Hilfe zu holen. Wer oder was könnte dich bei der Suche nach der Wahrheit unterstützen? Gibt es einen Ort, an dem es sich leichter wahrhaftig reden lässt? Welche Person könnte deine Sichtweise erweitern, kennt den Sachverhalt oder kann vermitteln? Trau dich zu fragen und um Unterstützung zu bitten, wo du allein nicht weiterkommst.

Wir brauchen mitunter ein Gegenüber, was uns korrigiert, sonst geht es wie Marie von Ebner-Eschenbach es formuliert:

**"Wir suchen die Wahrheit, finden wollen wir sie aber nur dort,
wo es uns beliebt."**