# Die Kunst des Dilemmas – Übung

Den Prozess kann ich alleine oder mit einem Empathie-Buddy (B) machen. B kann mir bei meiner Klärung helfen mit schriftlichem Protokollieren und mit Empathie:

1. Ich nehme ein Dilemma, das ich gerade habe. B schreibt es in einem Satz oben auf das Papier, in Form einer Frage, die ich mit einem JA oder NEIN beantworten kann.

B zeichnet zwei Spalten aufs Papier.

1. Urteils-Party: Ich lasse allen Stimmen freien Lauf, insbesondere den urteilenden Jackals. Ich lasse sie alle raus. Gib ihnen Raum, um sich vollständig auszudrücken.   
   B schreibt unzensiert alles auf ein Blatt Papier. In der linken Spalte notiert er alle Ja-Stimmen, in der rechten Spalte alle Nein-Stimmen.
2. Bedürfnisse: Ich verbinde mich mit den Bedürfnissen, die hinter jeder Stimme stehen (jede Stimme versucht, für ein oder mehrere Bedürfnisse zu sorgen).   
   Alle Bedürfnisse fürs Ja werden links aufgeschrieben, alle fürs Nein rechts.
3. Selbstintegration im Nichtwissen: Ich formuliere alle Bedürfnisse neu, versuche zu spüren, dass sie alle eine schöne Lebensqualität sind. Ich will mich ins Sowohl-als-auch oder "Ich will sie alle" lehnen. Und in das "noch nicht wissen wie" atmen.   
   B kann die Integration protokollieren.
4. Kreativ sein: Vielleicht kommen Bilder für neue Strategien auf, wie ich anfangen kann, für alle meine Bedürfnisse zu sorgen.  Auch wenn es vielleicht gerade nur ein kleiner Schritt in die Richtung ist.  
   Manchmal kommt die Kreativität später - nach einem Tag, einer Woche oder einem Monat.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. *Dilemma in einem Satz aufschreiben …* | | |
|  | Ja | Nein |
| 2. Urteile | … | … |
| 3. Bedürfnisse | … | … |
| 4. Bedürfnisse als Sowohl als auch | … | |
| 5. Neue Strategien | … | |