

## Entscheidungen treffen mithilfe einer Tetralemma-Aufstellung

aus „Ganz im Gegenteil“ von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer

Ein etwas ungewöhnliches Mittel zur Entscheidungsunterstützung, das die Entscheidungskompetenzen unseres Körpers in den Vordergrund stellt und aus der Systemischen Strukturaufstellungs-Arbeit von Matthias Varga von Kibéd kommt, nennt sich Tetralemma - also so etwas wie ein Dilemma, nur mit 4 Optionen.

### Die Tetralemma-Aufstellung als kreatives Hilfsmittel in komplexen Entscheidungssituationen

Sie können sich nicht zwischen zwei Optionen entscheiden? Das Gedankenkarussell dreht sich seit Wochen und kein Ausweg in Sicht? Die Tetralemma-Aufstellung stellt das Wissen und die neuronale Vernetzung Ihres Körpers in den Vordergrund. Tatsächlich weiß man inzwischen, dass der Körper schneller entscheiden kann und vor allem viel mehr Information verlässlich verarbeiten kann, als der Kopf.

Die 4 Optionen (2 kommen von Ihnen, 2 werden vorgegeben) werden in unserem Kontext mit Platzhaltern dargestellt. Das können z.B. 4 Stühle sein, die für die Optionen stehen, und auf die Sie sich setzen. Das können aber auch 4 Zettel (Post-It, Papierblätter oder Moderationskarten) sein, die Sie mit je einer der 4 Optionen beschriften, auf den Boden legen und sich dann draufstellen.

Indem Sie bei der Aufstellungsarbeit den Platz der jeweiligen Option einnehmen (durch Draufsetzen oder Draufstellen), können Sie spüren, welche Option sich wie anfühlt. Wird eine Option so zur echten Möglichkeit oder ist sie doch nicht so das Wahre? Welche Informationen bekommen Sie zu den jeweiligen Optionen?

Vermutlich wissen Sie direkt nach der Durchführung der Tetralemma-Aufstellung noch nicht, wie Ihre Lösung aussieht. Sie haben einfach mal gespürt, wie sich die verschiedenen Optionen anfühlen, ohne noch zu wissen, wie diese inhaltlich genau aussehen könnten. Aber Ihr Unbewusstes arbeitet weiter an der Lösung und das Spüren der Optionen hilft ihm dabei viel effizienter als das übliche Gedankenkarussell! Es ist nicht ungewöhnlich, dass einem in den Tagen nach einer Tetralemma-Aufstellung ein paar Ideen kommen, die einen der Lösung näherbringen.

### Wie wird es gemacht?

#### Positionen benennen und Zettel beschriften

Am besten nehmen Sie nun vier Papierblätter (z.B. Blockblätter, Post-It, Moderationskarten, Kartonstücke, ...) und beschriften diese mit den vier Optionen:

**1 Zuerst kommt die Option, die Ihnen persönlich am nächsten ist.** Benennen Sie diese konkret – also z.B. „Jobben“ oder „Arbeit im Verkauf“, etc.

**2 Auf den zweiten Zettel schreiben Sie die andere Option,** die Sie interessiert; also z.B. „Studieren“, „langer Urlaub“, „Arbeit im Büro“ ...

In der Grafik unten bleiben wir allerdings exemplarisch bei „**das eine**“ und „**das andere**“.

### 3 Die dritte Position nennen Sie „beides“.

„Beides“ könnte z.B. bedeuten,

- man macht beides zugleich
- oder abwechselnd (die eine Woche so, die andere anders)
- oder hintereinander (eines jetzt, das andere in fünf Jahren)
- oder der Abschied von einem gibt Kraft und Motivation für das andere
- oder eines ist/wird Teil des anderen oder ins andere integriert.

Falls sich bei der Tetralemma-Arbeit herausstellen sollte, dass für Sie „beides“ die Position ist, auf der Sie sich am wohlsten fühlen, kann man danach in Ruhe überlegen, wie man „beides“ unter einen Hut bringen könnte.

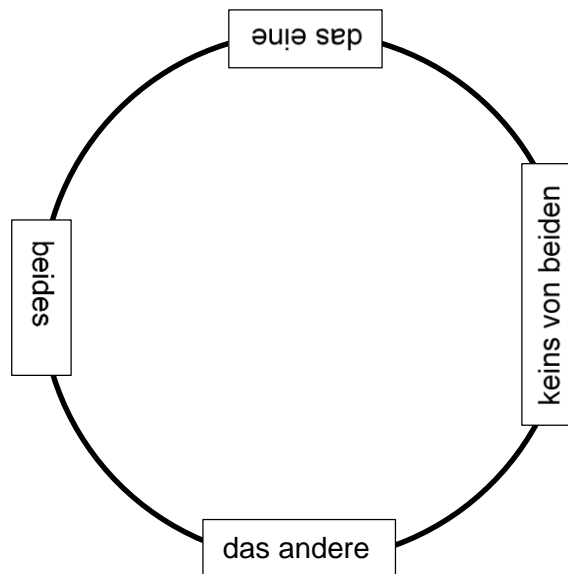
### 4 Die vierte Position heißt „keins von beiden“.

„Keins von beiden“ ist ein bisschen erschreckend, oder? Es könnte jedoch so etwas bedeuten, wie: vor lauter Verkrampfen, weil ich mich nicht entscheiden konnte, habe ich ein bisschen drauf bergessen zu schauen, was es sonst noch geben könnte ...

Die Positionen 3 und 4 bleiben wie oben benannt. Sie müssen sich also nicht vorher überlegen, was nun „beides“ oder „keins von beiden“ bedeuten könnte.

### Zettel auflegen

**Nun legen Sie die beschrifteten Zettel** auf einer gedachten Kreislinie symmetrisch „an den vier Ecken“ **auf den Boden**. Oder stellen Sie vier Stühle an diese Stellen und kennzeichnen Sie die Stühle mit den Zetteln. Position 1 und 2 gegenüber und Position 3 und 4 gegenüber.



## Die Aufstellungsarbeit

Setzen Sie sich der Reihe nach auf die Stühle oder stellen Sie sich der Reihe nach auf die Zettel, so dass Sie **in den Kreis hineinschauen**. Sie beginnen mit Option 1, gehen dann zu Option 2, dann auf „Beides“, dann auf „Keins von beiden“. **Nehmen Sie wahr, wie Sie sich auf der jeweiligen Position fühlen** bzw. welche Körper-Empfindungen oder Emotionen in Ihnen wach werden. **Sprechen Sie Ihre Gefühle und Empfindungen auf der jeweiligen Position laut aus**. Falls Sie nichts fühlen, ist das vollkommen normal!

**Sprechen Sie auch aus, ob Ihnen die Empfindungen und Gefühle (oder das Nichtfühlen) angenehm oder unangenehm sind oder ob Sie sich „neutral“ fühlen.**

Sie können auch aus der jeweiligen Position die gegenüberliegende Position betrachten. Wie fühlt es sich an, auf „Arbeit im Büro“ zu stehen und von dort aus „Wirtschaftsschule besuchen“ zu begegnen?

Machen Sie zwei bis drei Durchgänge immer in der Reihenfolge von eins bis vier. Die Gefühle auf einer Position können sich durch die Erfahrungen auf den anderen Positionen nochmal verändern.

Falls Ihnen die Sache mit dem Spüren zu ungewohnt vorkommt, können Sie diese vier Positionen natürlich auch als ganz rationale Hilfsstruktur zum Nachdenken über verschiedene Möglichkeiten verwenden.

## Nach der Aufstellung

Nach der Aufstellung können Sie sich fragen, was Sie durch Ihre Empfindungen erfahren haben. Ansonsten ist es am besten, diese Erfahrung ruhen zu lassen. Dadurch geben Sie Ihrem Körper Zeit, die Informationen zu verarbeiten und in geeigneter Form an Ihr Bewusstsein zu vermitteln.

aus „Ganz im Gegenteil“ von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer

Zuletzt bearbeitet: 11/19

# bildungsinfo tirol

Klarheit schaffen. Bei allen Fragen rund um Bildung und Beruf.  
Information und Beratung • für Erwachsene • tirolweit • kostenlos

### Nähere Infos:

[www.bildungsinfo-tirol.at](http://www.bildungsinfo-tirol.at) • [www.facebook.com/bildungsinfo](https://www.facebook.com/bildungsinfo) • [bildungsinfo@amg-tirol.at](mailto:bildungsinfo@amg-tirol.at)

### Terminvergabe: 0512 / 562791 - 40

für alle 10 Standorte von Landeck bis Lienz