

## Entweder, oder ...

Ich möchte heute über ein Thema sprechen, von dem ich glaube, dass es für jeden von uns wichtig ist: nicht-duales Denken. Anstatt die Welt in «entweder/oder» aufzuteilen, hilft uns dieses Konzept zu erkennen, dass viele Dinge in der Welt tatsächlich «sowohl/als auch» sind.

Warum ist das so wichtig? Weil das Leben oft nicht einfach "so oder so" ist - es ist nuanciert und komplex, und die Wahrheit liegt oft in Paradoxien und Widersprüchen, also nicht "schwarz oder weiss", „hell oder dunkel“. Wenn wir nicht-dual denken, können wir das Leben in all seinen Facetten besser verstehen und es aktiver navigieren.

Es geht dabei nicht nur um Wissen, sondern auch darum, wann und wie man dieses Wissen anwendet. Wir könnten uns der Idee der „robusten Flexibilität“ annähern: Es geht nicht darum, starr zu sein oder sich ständig nach dem Wind zu richten. Es geht darum zu wissen, wann und wie man standhaft bleibt und wann und wie man sich anpasst.

Um die Erkenntnis dieser Flexibilität geht es beim nicht-dualen Denken: Zu erkennen, dass es nicht immer eine klare Antwort gibt. Dass es in Ordnung ist, wenn sich die Dinge ändern und wir uns mit ihnen ändern. Dass es in Ordnung ist, wenn das, was gestern für uns wahr war, heute nicht mehr wahr ist.

Frage dich also selbst:

Hilft mir jetzt gerade meine Perspektive der mein Ansatz? Wenn ja, super! Wenn nicht, frage dich: „Wofür könnte dieser Ansatz wahr sein?“ Könntest du vielleicht eine andere Perspektive einnehmen, die dir im aktuellen Kontext besser hilft?

Ich lade dich ein, genau das in einem kostenlosen Coaching-Gespräch mit mir zu tun! Egal, ob du gerade vor einer Herausforderung stehst oder einfach nur an neuen Perspektiven interessiert bist. Hier könntest du einen [Termin vereinbaren](#).

Glaub mir, das Leben kann sowohl herausfordernd als auch bereichernd sein, sowohl komplex als auch einfach. Es liegt an uns, unsere Denkweise entsprechend anzupassen.