

## Die Methode des Alternativen Denkens

27.05.2005, 11:52 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Management Institute SECS*

---



Alternatives Denken – Vom fremden Chaos zu eigener Struktur

© Albert Metzler / Management Institute SECS / Düsseldorf

Die Methode des Alternativen Denkens zeigt Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt die Fähigkeit erlangen können, feste, einengende Denkmuster und -gewohnheiten aufzulösen, um so Ihr Denken und Handeln frei und eigenverantwortlich zu gestalten. Dies ermöglicht Ihnen, Ihre Denkprozesse variantenreich und unabhängig von fremden Einflüssen zu entwickeln, sodass sie zu Entscheidungen führen, die Ihnen selbst entsprechen anstatt den Vorgaben fremder Muster. Ihr Denken und Handeln wird so selbstbestimmt, authentisch und verantwortungsvoll.

Es ist kaum zu leugnen, dass jeder Mensch in seinem Denken diversen Gewohnheiten und Denkmustern unterworfen ist. Das ist aber vor allen Dingen deswegen problematisch, weil wir es oft nicht bemerken, wenn wir Gedankengänge aufgrund von Fremdeinflüssen entwickeln und auf diesem Wege zu Entscheidungen kommen, die nicht selbstbestimmt und frei entstanden sind. Nicht selten führen solche Entscheidungen, die uns selbst eigentlich nicht wirklich entsprechen, zu Unzufriedenheit und Konflikten. Deshalb sind das Reflektieren über Faktoren, die unsere Denkprozesse beeinflussen, und das Erkennen von Mustern, die uns prägen, die wichtigsten und grundlegendsten Maßnahmen, die es zu ergreifen gilt.

**Schritt 1: Erkennen Sie feste Muster und Gewohnheiten in Ihrem Denken**

Bei der Lösung von Problemen und entsprechenden Entscheidungsfindungen stehen wir uns nicht selten selbst im Wege. Subjektive verborgene Motive überlagern dabei unser Nachdenken hinsichtlich der eigentlichen Problemstellung, und das führt dann dazu, dass der Denkprozess von Faktoren bestimmt wird, die mit dem faktischen Problem nichts zu tun haben. Die tatsächlich ausschlaggebenden Aspekte der Frage treten bei diesem Vorgang in den Hintergrund, und eine angemessene Lösung rückt in weite Ferne, weil die Sachlage nicht richtig eingeschätzt und bewertet wird.

So könnten wir z. B. ein Problem schnell beheben, indem wir zugeben, dass wir bei der Vorbereitung einen oder mehrere Fehler gemacht haben, doch hindert uns die unterschwellige Angst vor einem Imageschaden oder einem Autoritätsverlust an diesem Eingeständnis, was letztlich die gesamte Aufgabenstellung verkompliziert sowie Zeit, Energie und Geld kostet und im schlimmsten Falle eine Lösung vereitelt.

Es ist also überaus wichtig zu erkennen, dass es neben den objektiven Bedingungen und Anforderungen eines Problems

häufig auch persönliche Gesichtspunkte gibt, die unsere Entscheidungsprozesse beeinträchtigen können. Solche Beeinträchtigungen liegen oft in unbewussten Ängsten, unreflektierten Wert- und Klischeevorstellungen, festen Gewohnheiten und eingeschliffenen Denkmustern begründet. Diese Begleitumstände schränken unsere Flexibilität ein, trüben den offenen Blick auf die Sachlage, verengen die Perspektive für die Lösungsansätze oder verzerren gegebene Fakten.

Zu dieser Einsicht gelangt, gilt es nun, diese subjektiven Motive aufzuspüren und sie von den Überlegungen bezüglich des Problems zu trennen, um zu einer weitestgehend objektiven und offenen Betrachtungsweise zu finden. Versuchen Sie dazu, möglichst viele verschiedene Lösungsansätze und Ideen zu entwickeln, ohne diese einer zensierenden Bewertung zu unterziehen. Schränken Sie sich nicht ein durch vermeintliche Tabus oder Unmöglichkeiten.

Das Alternative Denken ist ein offenes Denken, bei dem alles möglich bleibt. Es muss nicht um jeden Preis eine neue Strategie gefunden werden; auch herkömmliche Wege können sich als angemessen richtig erweisen. Die unterschiedlichsten Maßnahmen können zum Ziel führen, auch wenn sie anfangs noch so abwegig erscheinen. Spielen Sie mit allen denkbaren Möglichkeiten!

Die entwickelten Varianten sollten Sie anschließend befragen nach Ihren eigenen Motiven, die hinter den unterschiedlichen Ansätzen verborgen liegen. Das ermöglicht Ihnen Einsichten über die Art und Weise, wie Sie an Probleme herangehen und wie Sie sich auf den Lösungsweg einlassen. So erkennen Sie, ob Sie tatsächlich das eigentliche Problem im Auge haben oder doch nur wieder das tun, was Sie in solchen Situationen bisher immer getan haben oder was Ihrer Meinung nach von Ihnen erwartet wird. Vielleicht versuchen Sie auch, bestimmte Schwierigkeiten zu umgehen und überlassen lieber anderen den direkten Weg. Oder Sie verlassen sich allzu sehr auf bewährte Strategien. Reflektieren Sie also Ihre eigene Haltung zur Sache und Ihre Herangehensweise an die Aufgabenstellung. Nur so erkennen Sie, wo Ihre persönlichen Motive liegen, wann Sie Gewohnheiten folgen oder Denkmuster reproduzieren und an welcher Stelle wirklich die Sache im Zentrum Ihrer Überlegungen steht. Entscheidend ist, dass Sie sich bewusst werden, dass Alternativen möglich sind, die Sie – passend zu Ihrer eigenen Persönlichkeit – selbstbestimmt und frei von Fremdeinflüssen entwickeln können, dass Sie Denkmuster durch- oder unterbrechen und Gewohnheiten ablegen können.

## Schritt 2: Finden Sie Ihre eigenen Alternativen

Um zu realisierbaren und guten Alternativen zu gelangen, ist kreativer Spielraum erforderlich, den Sie sich nicht selbst durch frühe wertende Eingriffe verbauen sollten. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Auch unrealistische oder unwahrscheinliche Varianten erfüllen zunächst ihren Zweck: Sie stecken die Grenzen des Problems ab, schärfen Ihr Bewusstsein für akzeptable und inakzeptable Möglichkeiten, regen zur bewussten Urteilsbildung an und zeigen Sachzusammenhänge auf. Vernachlässigen Sie diese Alternativen also nicht; sie erleichtern Ihnen den Weg zur eigentlichen Lösung. Denn sie halten Ihr Denken offen und erlauben Ihnen kreative Ausflüge in bislang Unentdecktes.

Suchen Sie sich passende Partner, die Sie unterstützen, um ein noch vielfältigeres Spektrum an Wahlmöglichkeiten zu erhalten, ihr kreatives Potential wird Ihnen bei der Lösungsfindung sicher helfen. Denn unterschiedliche Menschen bringen unterschiedliche Sichtweisen in die Sache und entwickeln unter Umständen ganz neue und unkonventionelle Lösungsansätze. Mithilfe von Mitstreitern können viele Facetten und Teilaspekte des Problems mit in Betracht gezogen werden, und die Auswahl an Alternativen vergrößert sich erheblich. Das regt zusätzlich Ihr eigenes Denken an, sich frei zu entfalten, und verschafft Ihnen dabei möglicherweise innovative Einsichten, ein Optimum. Die Komplexität von Zusammenhängen lässt sich noch differenzierter wahrnehmen, und das Gesamtbild wird erfassbar.

Doch irgendwann werden Sie immer an den schwierigen Punkt gelangen, sich für eine der entwickelten Varianten entscheiden zu müssen. Die Kriterien für eine endgültige Entscheidung sind oft nicht leicht festzulegen, denn nur selten ist die Faktenlage so glasklar und gut überschaubar, dass eine eindeutige Entscheidungsmöglichkeit offensichtlich wird. In den meisten Fällen sind mehrere Möglichkeiten denkbar, sodass neben den Fakten weitere Kriterien mit ins Spiel kommen.

Die letztlich entscheidende Bedingung liegt dann aber meist bei einem selbst:

Kann ich die volle Verantwortung für diese Entscheidung übernehmen?

Kann ich dazu stehen, auch wenn die Konsequenzen problematisch sind oder mich in Schwierigkeiten bringen könnten?

Kann ich mit meiner Entscheidung leben?

Wenn sich Problemstellungen an derartigen Fragen entscheiden, dann ist es unverzichtbar, dass vorher ein Prozess der Selbsterkenntnis und Reflexion stattgefunden hat, denn um auf diese Fragen antworten zu können, muss ich mich selbst und meine eigenen Wertvorstellungen erst einmal kennen. Nur dann kann ich Antworten finden, die mir tatsächlich entsprechen, die ich nicht aufgrund fremder Einflüsse entwickelt habe. Gerade bei schwierigen Entscheidungen ist es unabdingbar, dass ich in der Lage bin, meinen inneren Überzeugungen gemäß zu entscheiden und zu handeln, um wirklich die Verantwortung dafür übernehmen zu können. Das ist umso wichtiger, wenn es tatsächlich einmal zu einer Fehlentscheidung gekommen ist.

Fehlentscheidungen und Irrtümer sind immer möglich, nichts ist bis ins letzte Detail vorhersehbar, niemals sind alle möglichen Konsequenzen ersichtlich, und der Faktor Zufall hat schon so manchen Kalkulationen die Basis genommen. Hier zahlt es sich aus, wenn Sie hinter Ihrer Entscheidung stehen und Verantwortung übernehmen können, weil Sie authentisch und selbstbestimmt entschieden und gehandelt haben. Dann ist es kein Problem, Fehler zu akzeptieren.

### Schritt 3: Verstehen Sie Denkmuster anderer Menschen

Das Bewusstsein und die Erkenntnisse über die eigenen Gewohnheiten und Muster im Denken ermöglichen es nun, derlei Vorgaben auch bei anderen Menschen wahrzunehmen und einzuschätzen. Sie können Aufschluss geben über das Innere des Gegenübers, sodass Ihr Verständnis für Ihre Mitmenschen und Ihre Umwelt wächst.

Denkmuster lassen sich in verschiedenen wahrnehmbaren Phänomenen entdecken:

Äußerliche Zeichen können Hinweise auf bestimmte Denkmuster geben. In Dresscodes z. B. spiegeln sich häufig berufsbedingte, generationsspezifische oder weltanschauliche Denkstrukturen wider. Jedoch sind dahingehende Deutungen mit Vorsicht anzustellen, da die Mode inzwischen viele spezifische Zeichen in alltägliche Zusammenhänge trägt und diese damit ihre eigentliche Aussage verlieren. Derartige Symbole müssen hinsichtlich ihrer Bedeutung und Absicht also immer auch hinterfragt werden.

Im sprachlichen Ausdruck eines Menschen finden sich ebenfalls viele Hinweise auf seine inneren Zustände. So kann eine blumig ausgeschmückte Sprache auf einen kreativen Geist hindeuten oder aber auch verbergen wollen, dass das Gegenüber inhaltlich nicht viel zu sagen hat. Sehr langsames Sprechen kann Ausdruck von hoher Konzentration oder auch von Unaufmerksamkeit sein. Floskeln und Standardformulierungen lassen zweifeln, ob der Gesprächspartner wirklich genau weiß, wovon er spricht. Vielleicht ist er aber auch nur unsicher. Bestimmte Metaphern, Bilder und Assoziationen geben möglicherweise Auskunft über den persönlichen Hintergrund (Bildung, Religion, Gesinnung).

Auch nonverbale Signale in der Kommunikation können Anzeichen für bestimmte innere Zustände des Gegenübers sein. Da ein Großteil von Kommunikationsinhalten nicht über die Sprache selbst, sondern über die sie begleitenden nonverbalen Aussagen vermittelt wird, lassen sich auch hier Muster ablesen. Körperhaltung, Blickkontakt, Stimme, Outfit, Auftreten, Gestik, Mimik etc. sind Faktoren, die Einblicke in das Innere des Gegenübers gewähren. Bei authentischem Auftreten und Verhalten sind diese äußerlichen Zeichen ein Abbild des Inneren und ermöglichen somit oftmals das Erkennen der unverfälschten auf eigene Art und Weise charismatischen Persönlichkeit.

Es ist ersichtlich, dass Denkmuster in der Regel nicht eins zu eins in einem bestimmten Ausdruck umgesetzt werden. Es bedarf immer noch einer Deutung der Zeichen. Je besser Sie sich also selbst kennen, umso näher werden Ihre Interpretationen an die Wirklichkeit herankommen.

### Flexibilität statt Stillstand

Wenn Sie der Wirklichkeit angemessen begegnen wollen, stehen Sie vor der Notwendigkeit, sich selbst, die Welt und das

eigene Verhältnis zur Umwelt kontinuierlich zu beobachten und zu reflektieren. Alternatives Denken und Selbst-Coaching sind Methoden, die fortlaufend angewendet werden sollten. Stillstand würde die Gefahr vergrößern, sich erneut in festen Mustern und Gewohnheiten zu verfangen. Da die Welt aber immerwährenden Veränderungen und Wandlungen unterliegt, ihr eine unaufhaltsame Dynamik innewohnt, ist es für jeden Menschen von großer Wichtigkeit, die eigene Flexibilität dauerhaft zu erhalten.

---

Weitere Infos zu diesem Thema:

Albert Metzler: Alternatives Denken – Vom fremden Chaos zu eigener Struktur; ISBN: 393835805X; Verlag: BusinessVillage / Göttingen 2005

---

Buch-Bestellmöglichkeit bei Amazon:

<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/393835805X/newbooks0b-21>

---

Pressekontakt:

Presse / Albert Metzler  
Management Institute SECS  
Schloß Elbroich  
Am Falder 4  
D-40589 Düsseldorf

Telefon +49-0211-757 07 40  
Telefax +49-0211-75 00 53

## Portrait

---

News-ID: 48689 • Views: 157 (Stand: 17.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/48689/Die-Methode-des-Alternativen-Denkens.html>