

# Die BEV Neutrale Helfertechnik



## Eine Entscheidungstechnik – und noch mehr

### Schnell, nachhaltig, vielseitig!

Hier kommt eine Technik, die einfach genial ist. Mit ihr wirst Du viel selbstbewusster gute und richtige Entscheidungen treffen, und das sogar noch schnell! Sie ist mein persönlicher Favorit, wenn es darum geht, rasche Entscheidungen zu treffen, die dabei wahrhaft nachhaltig sind.



Das Beste daran: Du kannst diese Technik nicht nur für Dich selbst und Deine persönlichen Entscheidungen anwenden. Sie eignet sich auch bestens dafür, Deinen Partner, einen Freund oder wen auch immer von etwas zu überzeugen.

Aber beginnen wir zunächst mit dem Einsatz als klassische Entscheidungstechnik.

Nehmen wir an, Du trägst Dich mit dem Gedanken, reiten zu lernen und Dir ein Pferd zu kaufen.

Nehmen wir außerdem an, die finanziellen und organisatorischen Details wären geklärt: Du hast alles, was mit der Anschaffung des Pferdes und mit den laufenden Kosten zu tun hat, durchgerechnet, und Dein aktuelles Einkommen erlaubt Dir das. Du kennst auch einen vertrauenswürdigen Bauern in der Nähe Deiner Stadt, wo Du das Tier auf Dauer einstellen kannst und wo es mit Artgenossen auf die Weide darf.

Aber trotz allem ist so eine Entscheidung für niemanden ein Kinderspiel. Deine bisherigen näheren Erfahrungen mit Tieren beschränken sich darauf, dass Du viele Jahre Deines Lebens Katzen hattest. Die sind bekanntlich klein und auch einigermaßen pflegeleicht, wenn man von einem gewissen Eigensinn und eigenbrötlerischen Verhalten absieht. Sie gehen ihrer Wege und verlangen nicht, dass



man sich besonders viel Zeit für sie nimmt. Mit einem Pferd sind sie insofern nicht zu vergleichen.

Immerhin, Du kannst sagen, dass Du aufgrund dessen bereits ein gewisses »Händchen« für Tiere entwickelt hast.

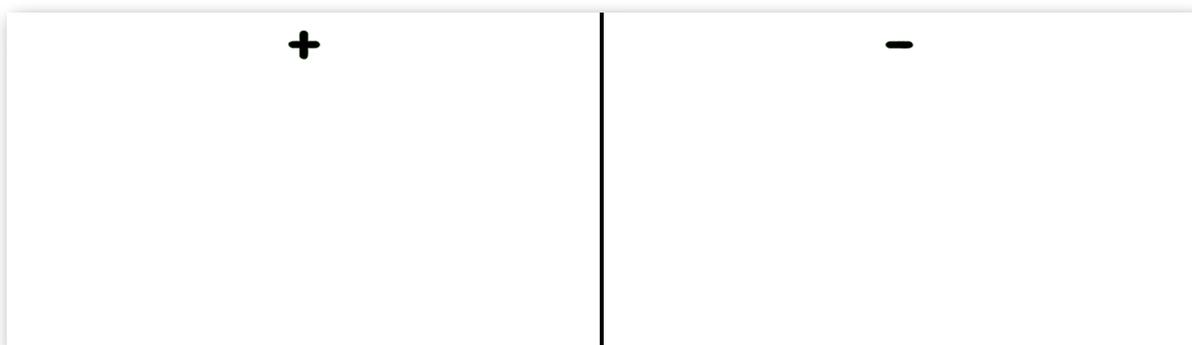
Ein klassischer Fall, um ihn mit der BEV Neutrale Helfertechnik zu entscheiden! Es geht um Dinge, bei denen nicht Zahlen, Geld oder Wahrscheinlichkeiten im Vordergrund stehen. Vielmehr ist Deine Aufgabe, Ordnung in ein gewisses Chaos in Deinem Kopf und vielleicht auch in Deinen Gefühlen zu bringen.

### Der Einsatz der BEV Neutrale Helfertechnik als reine Entscheidungstechnik für Dich selbst

Einer der großen Vorteile der BEV Neutrale Helfertechnik ist ihre Einfachheit. Alles was Du dafür brauchst, ist ein möglichst **großes Blatt Papier** – DIN A4 ist das Minimum, größer wäre wünschenswert – und **ein Stift**. Außerdem ein klein wenig Zeit.

Kurze Anmerkung für die unbedingten Anhänger technischer Lösungen: Natürlich kannst Du auch gern auf Deinem Tablet, Deinem PC oder Deinem Smartphone eine Tabelle erstellen. Niemand hindert Dich daran! Ich persönlich bevorzuge allerdings die Papierversion. Sie ist konkurrenzlos anschaulich und übersichtlich und dazu völlig mühelos zu handhaben. So spricht sie Dein Herz und Gehirn direkt an und hilft Dir so bei Deiner Entscheidung wohl am besten auf die Sprünge.

Als Erstes teilst Du das Blatt mit einem Strich in zwei Spalten. Oben in die linke Spalte zeichnest Du ein Pluszeichen und in die rechte ein Minus.



Bitte beachte: Das Minus soll dabei nicht für »schlecht« oder »negativ« stehen und auch das Plus nicht ohne Wenn und Aber für »gut« oder »positiv«. Die Bedeutung ist hier lediglich ganz neutral: Was spricht für eine bestimmte Vorgehensweise (Plus) und was dagegen (Minus)?

Falls Du findest, dass das Minuszeichen eine Deiner Entscheidungsmöglichkeiten abzuwerten scheint, ist es vielleicht sinnvoll, dass Du Dir die winzig kleine Mühe machst und statt Plus und Minus ausdrücklich schreibst: »Was spricht dafür?« und »Was spricht dagegen?« – in unserem Beispiel dafür oder dagegen, dass Du reiten lernst und Dir ein Pferd kaufst.

Du beginnst nun – wichtig! – auf der *rechten* Seite und schreibst alles auf, was *dagegenspricht*. Denk gut darüber nach, versuch Dir alle denkbaren Gegenstände vor Augen zu führen, horch tief in Dich hinein und notier Dir jeden Punkt, der Dir einfällt. Das kann auf den ersten Blick völlig zusammenhanglos sein! Wichtig ist, dass Du tatsächlich alles aufschreibst, was Dir in den Kopf kommt.

Wenn Du meinst, Du bist fertig, nimm Dir bewusst nochmals einen Moment Zeit. Geh in Dich und frag Dich, ob das, was Du bereits aufgeschrieben hast, wirklich alles ist. Vielleicht fällt Dir nach kurzem Nachdenken nochmals etwas ein, dann füg auch das noch zu Deiner Liste hinzu!

Erst dann gehst Du zur linken Seite und verfährt dort genauso. Schreib auf, was Du meinst, dass dafürsprechen könnte, alles, wirklich alles, was Dir einfällt ... und am Ende geh nochmals in Dich und frag Dich, ob Deine Liste tatsächlich vollständig ist, und ergänze die Punkte, die Dir nun noch in den Kopf kommen.

Nun hast Du schon ein vorläufiges Ergebnis.

Du solltest nun nochmals alle Punkte durchgehen und Dir überlegen, ob sie tatsächlich eine Berechtigung haben, auf diesem Blatt zu stehen.

Wenn nicht, kannst Du jederzeit den einen oder anderen nachträglich wieder streichen.

Und nun siehst Du Dir das Blatt einmal an. In der Regel wirst Du dabei feststellen, dass Du auf einer der beiden Seiten mehr Gründe stehen hast.



Nun kannst Du Dich ganz entspannt fragen: Wenn man das Ergebnis so sieht, wie müsste man sich entscheiden?

+	-
Freude am Zusammensein mit dem Tier	Zeitaufwand für die Pflege des Pferdes
Freude an der Natur	Möglichkeit einer Erkrankung des Tieres, verbunden mit Sorgen und hohen Tierarztrechnungen
Sportliche Herausforderung	Gefahr eines Reitunfalls -> Verletzungen, evtl. juristische Probleme wegen der Haftung
Befriedigung, wenn sich ein guter Kontakt zwischen mir und dem Tier herstellt	Urlaubsplanungen möglicherweise erschwert
<del>Eins werden mit dem Pferd</del>	Die »Chemie« zwischen mir und meinem Pferd stimmt nicht, Füttern, Striegeln, Ausreiten werden zur Hölle
Die Qualität einer »Freundschaft« zu einem Tier ist etwas anderes als die Freundschaft zu einem Menschen – gerade weil einen Menschen manchmal enttäuschen	<del>Vielleicht habe ich gar kein Talent zum Reiten</del>
Reiten ist eine ganz besondere Art der Fortbewegung!	

Ganz bewusst habe ich gerade geschrieben: Wie müsste *man* sich entscheiden? – Denn wichtig ist an dieser Stelle eines: dass du **die Frage aus Sicht einer neutralen Person stellst, ohne Deine subjektiven Empfindungen mit einfließen zu lassen.**

Und nun triff ganz entspannt eine Entscheidung, in der Gewissheit, dass sie die für Dich richtige ist ...



Wahrscheinlich ist Dir schon klar geworden, worauf die Wirksamkeit dieser Technik (und ihr Name) beruht: Das Blatt Papier ist sozusagen Dein neutraler Helfer, der sogar einem Gedankenwirrwarr und Gefühlschaos Ordnung verleiht und durch den Du genug Abstand davon gewinnst. Plötzlich kannst Du die Frage, die Du stellst, von außen sehen und ganz nüchtern darüber entscheiden, ob die Gründe »dafür« oder die Gründe »dagegen« das Übergewicht haben.

Mit der BEV Neutrale Helfertechnik machst Du Dir bewusst, welche Gründe überwiegen – und schon wird Dir die Entscheidung sehr leicht fallen.

Wenn wir noch einmal die Liste: »Reiter werden – ja oder nein?« ansehen, dann zeigt sich, dass sich hier die Gefühle nicht ganz ausklammern lassen. Aber dank der BEV Neutrale Helfertechnik haben sie Ordnung und Struktur gewonnen, und Du kannst sie von außen betrachten und erkennen, wie viel wirklich dahinter ist.

Ich denke, in diesem Fall sieht man, dass die Befriedigung, die die sportliche Betätigung in der Natur in engem Kontakt mit dem Tier gewährt, die Bedenken, mögliche Risiken und den Zeitaufwand überwiegt.

Bald wirst Du auf Deinem Pferd sitzen!

Dennoch kann es auch einmal passieren, dass sich ein Patt ergibt, weil die Argumente für und gegen Deine Idee gleich schwer wiegen (erfahrungsgemäß kommt das allerdings nur äußerst selten vor). Dann kannst du die **BEV 10-Sekunden-Entscheidungstechnik** sozusagen als Joker anwenden. Du erhältst sie als Bonus zu diesem fünfwöchigen Online-Lehrgang.

Doch nun zu einem ganz besonderen Highlight!

### **Wie Du mit der BEV Neutrale Helfertechnik andere überzeugst**

Wie schon eingangs angedeutet, sind die Einsatzmöglichkeiten der BEV Neutrale Helfertechnik tatsächlich fast unbegrenzt. Mein absoluter Favorit ist diese Technik ganz besonders in Fällen, in denen beispielsweise der Partner oder ein Freund von einem Vorschlag, den Du machst, noch nicht so ganz überzeugt ist. Die Vorgehensweise ist in diesem Fall fast identisch, es braucht nur ein paar kleine Zusätze.



Schauen wir uns alles am besten wieder an einem Beispiel an.

Du siehst Dir im Fernsehen und auf YouTube schon lang alle erreichbaren Filme über Neuseeland an, warst vor Kurzem in einer Beamershow über dieses Land, und Dein Partner hat Dir erst zu Deinem letzten Geburtstag einen Bildband darüber geschenkt.

Als Du allerdings mit dem konkreten (und eigentlich auch nicht mehr so überraschenden) Vorschlag herausrückst, im nächsten Jahr nach Neuseeland in Urlaub zu fliegen, gibt sich Dein Partner recht zurückhaltend und will nicht so ohne Weiteres Ja dazu sagen.

Die Lösung: BEV Neutrale Helfertechnik in der »Partnerversion«!

Dabei kommt es zunächst einmal darauf an, die richtige **Einleitung** zu finden. In unserem Beispiel könntest Du vielleicht so sagen:

»Schatz, ich habe ja fast schon geglaubt, ich hätte Dich jetzt auch zum Neuseeland-Fan gemacht. Wenn ich da an Dein Geschenk kürzlich denke ... Aber anscheinend habe ich Deine Begeisterung stark überschätzt. Vielleicht gibst Du mir aber doch eine Chance, dass wir noch einmal ein bisschen darüber reden. So ganz abgeneigt warst Du doch auch nicht? Wir können uns ja einmal das Für und Wider im Einzelnen anschauen.«

In anderen Fällen wird diese Einleitung selbstverständlich wieder ein wenig anders aussehen. Hier ein paar allgemeinere Beispiele, wie sie auch noch klingen könnte:

»Also irgendwie ist das ein Punkt, in dem wir uns noch nicht ganz einig sind, und unsere Gespräche haben uns auch noch nicht wirklich weitergebracht. Aber wir haben jetzt schon so viel Zeit und Energie in dieses Thema gesteckt, lass uns doch gemeinsam kurz anschauen/besprechen/uns hineinfühlen, was dafür- und was dagegenspricht.«

»Du, das wäre doch gelacht, wenn wir uns bei diesem Thema nicht einig werden könnten. Mein Vorschlag ist: Machen wir einfach eine kleine Bestandsaufnahme. Schauen wir uns an, was dafür- und was dagegenspricht.«



Und jetzt kommt wieder unser neutraler Helfer, das weiße Blatt Papier. Du nimmst es zur Hand, teilst es wie schon bekannt mit dem Strich in der Mitte in zwei Spalten und schreibst das Plus und das Minus darüber.

Dann fragst Du:

 »Also, dann fangen wir am besten so an: Was spricht eigentlich aus deiner Sicht alles gegen dieses Vorhaben?«

Im Falle des Fluges nach Neuseeland könnten dann etwa solche Argumente kommen wie: Der Flug ist sehr lang, danach leidet man erst eine Zeit lang am Jetlag, für die Umwelt ist es auch nicht gut. Und der Urlaub wird nicht billig, man könnte das Geld für diese oder jene Anschaffung im Haus oder Garten nachhaltiger verwenden.

Du schlüpfst nun ganz in die Rolle des neutralen Helfers und schreibst brav alles mit, was gesagt wird. Ganz wichtig ist dabei, dass Du nichts von dem, was Dein Partner sagt, bewertest oder kommentierst.

Sobald keine neuen Gedanken mehr kommen, sagst Du so etwas wie:

 »War das jetzt wirklich alles? – Denk noch einmal genau nach!«

Dein Partner wird also noch einmal nachdenken, vielleicht wird ihm noch etwas einfallen, vielleicht wird er auch den Kopf schütteln und sagen: »Das war alles.«

Und damit bist Du bei der linken Seite, der Seite mit dem Plus. Es geht darum, was *für* Dein Vorhaben spricht!

Deinem Partner, der ja eher kritisch dagegen eingestellt ist, werden jetzt vermutlich nicht so viele Argumente einfallen. Also unterstützt Du ihn und schlägst ihm welche vor!

Hier zahlt es sich aus, wenn Du gut vorbereitet bist. 😊

Sorg dafür, dass Du genügend Gründe zur Verfügung hast, die für Dein Vorhaben sprechen. Denn diese sollten am Schluss unbedingt überwiegen, schließlich möchtest Du ja Deinen Partner davon überzeugen.

Wenn Du alle Gründe notiert hast, dann überprüfst Du zusammen mit Deinem Partner nochmals deren »Daseinsberechtigung«, genauso wie Du es beim



Einsatz der BEV Neutrale Helfertechnik als reine Entscheidungstechnik für Dich selbst auch tust. Auch hier streicht ihr gegebenenfalls unberechtigte Gründe, allerdings – das ist an dieser Stelle wichtig – nur dann, wenn ihr *beide* der Meinung seid, sie gehörten nicht hierher.

Wenn dann immer noch die Gründe überwiegen, die *für* das Vorhaben sprechen – oder wenn sie dann sogar noch eindeutiger überwiegen, weil Ihr gemeinsam ein paar Gründe streichen könntet, die dagegensprechen schienen –, dann stellst Du Deinem Partner die neutrale Frage:

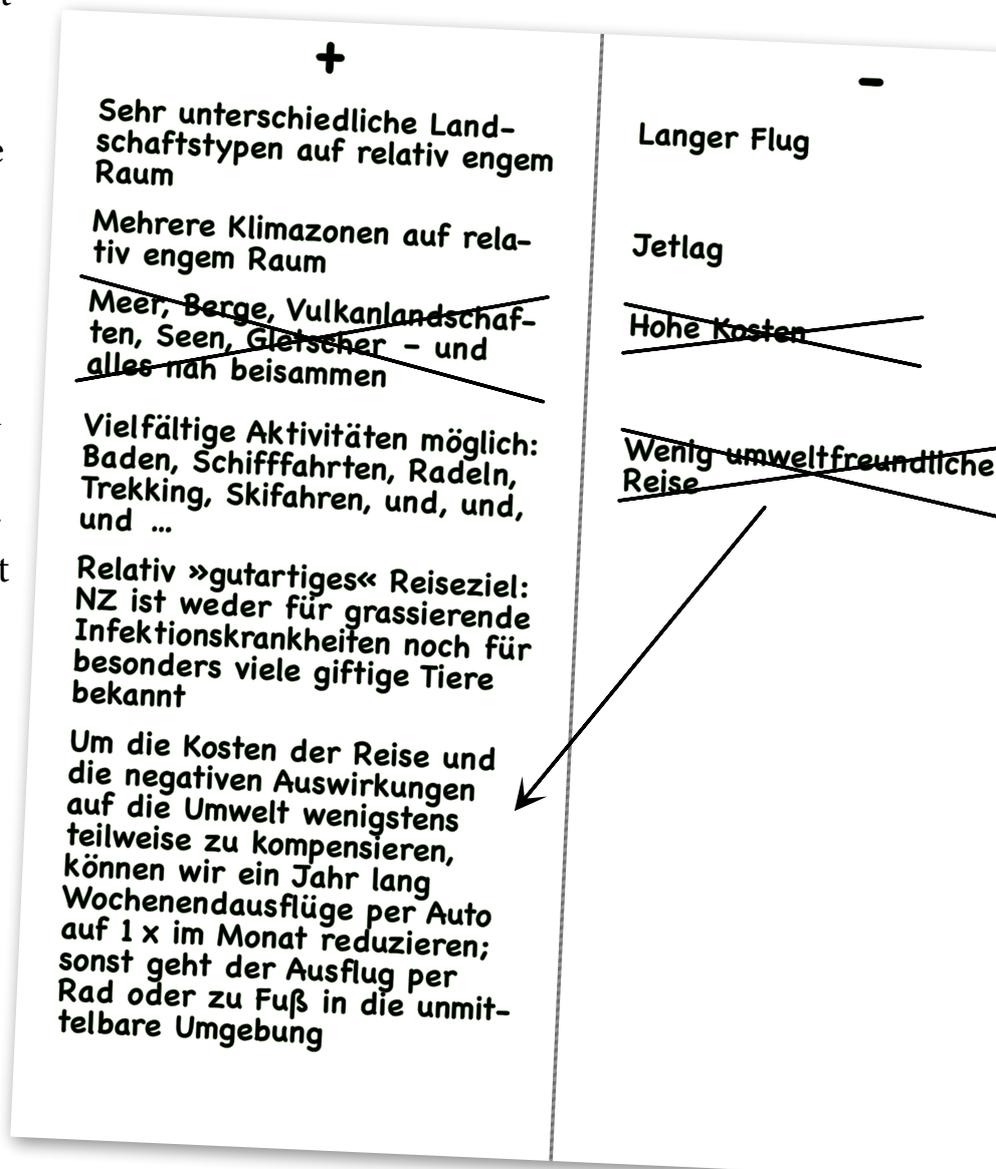
»Wenn sich jemand das hier ansieht, für welche Seite müsste er sich jetzt entscheiden?«

Mit 99-prozentiger Wahrscheinlichkeit wird Dein Partner die Seite wählen, auf der eindeutig mehr Gründe stehen.

Und dann brauchst Du nur noch die Abschlussfrage zu stellen:

»Okay, mein Schatz – für welche Seite entscheidest du dich?«

Und jetzt wird Dein Partner seine Entscheidung nochmals bestätigen, weil auch er weiß, dass man in einer Beziehung, wie immer die auch aussehen mag, stets aufeinander zugeht und Kompromisse schließt ...



In unserem Beispielfall etwa wirst Du also schon bald das Flugticket nach Neuseeland buchen können.

Aber egal, um welche Entscheidung es geht – ich kann Dich in jedem Fall nur herzlich beglückwünschen, denn Du und Dein Partner – oder Dein bester Freund, Deine beste Freundin, Deine Kollegin oder wer auch immer – habt eine Herausforderung gemeinsam und positiv gelöst.

Noch besser: Ihr habt euren Zusammenhalt gestärkt und das Vorhaben gemeinsam beschlossen.



Du siehst, mit der beschriebenen BEV Neutrale Helfertechnik kannst Du immer und überall schnell und nachhaltig Dir selbst und ebenso anderen zur richtigen Entscheidung verhelfen.

Auch hier gilt: Je häufiger Du sie einsetzt, desto sicherer wirst Du im Umgang mit ihr. Probier sie also aus, und Du wirst erkennen, dass sie einfach genial ist.

Wenn Dir diese Technik geholfen hat, kannst Du mir, wenn Du möchtest, gern ein paar Zeilen schreiben und berichten, wie es Dir mit der BEV Neutrale Helfertechnik ergangen ist – am besten einfach per Mail an

[feedback@bev-methode.de](mailto:feedback@bev-methode.de)!

Herzliche Grüße!

Dein

*Robert Hess*



## Impressum

© 2021 Clever und Vital UG (haftungsbeschränkt), 89250 Senden, Germany  
All rights reserved.

Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist nur aufgrund schriftlicher  
Genehmigung des Copyright-Inhabers erlaubt.

