

v. lat. *ambiguitas* „Mehrdeutigkeit“, „Doppelsinn“ und *tolerare* „erdulden“, „ertragen“

die Fähigkeit, mehrdeutige Situationen und widersprüchliche Handlungsweisen zu ertragen

Unsicherheits- oder Ungewissheitstoleranz

Persönlichkeitsentwicklung

Voraussetzung für die interkulturelle Kompetenz

korreliert nicht mit einem formalen Bildungsniveau

ein Persönlichkeitskonstrukt, um Widersprüchlichkeiten, Inkonsistenzen oder mehrdeutige Informationslagen in ihrer Vielschichtigkeit wahrzunehmen und positiv zu bewerten

ist ein Prozess, der Zeit und bewusste Anstrengung erfordert

essenzielle Kompetenz



Ambiguitätstoleranz



10 Methoden

- Akzeptanz von Unsicherheit kultivieren**
Achtsamkeitspraxis, insbesondere Techniken zur Akzeptanz von Gedanken und Gefühlen, helfen dabei, Unsicherheit als Teil der Erfahrung anzunehmen, ohne sich davon überwältigt zu fühlen.
- Reflexion und Selbstbewusstsein**
Regelmäßiges Tagebuchschreiben oder das Führen eines Reflexionsstagebuchs, in dem Sie Situationen aufschreiben, in denen Sie mit Unsicherheit konfrontiert waren, hilft Ihnen, Muster und Reaktionen zu erkennen und daran zu arbeiten.
- Kognitive Flexibilität fördern**
Ein gezieltes Hinterfragen eigener Überzeugungen und das Annehmen neuer Sichtweisen kann die kognitive Flexibilität stärken. Dies kann durch Lesen unterschiedlicher Meinungen oder durch Diskussionen mit Personen erreicht werden, die unterschiedliche Ansichten haben.
- Ambiguität als Lernchance betrachten**
Arbeiten Sie bewusst daran, Ihre Denkweise zu verändern, indem Sie Herausforderungen und Unsicherheiten als Lernmöglichkeiten betrachten. Reflektieren Sie nach Situationen, was Sie daraus gelernt haben.
- Langfristige Ziele anvisieren**
Setzen Sie sich langfristige Ziele und üben Sie sich in Geduld, wenn der Weg dorthin von Ungewissheit geprägt ist. Belohnen Sie sich für Fortschritte, auch wenn diese klein sind, um Motivation zu behalten.
- Offenheit für neue Erfahrungen**
Regelmäßiges Einlassen auf neue Aktivitäten oder Herausforderungen, wie das Erlernen einer neuen Fähigkeit, das Erkunden neuer Kulturen oder das Annehmen komplexer beruflicher Aufgaben, fördert die Offenheit.
- Problemlösungsfähigkeiten entwickeln**
Übungen zur Förderung des kreativen Denkens, wie Brainstorming oder das Lösen von Rätseln, verbessern die Fähigkeit, mit Unsicherheit umzugehen. Diese Techniken helfen, den Fokus auf Lösungen zu lenken, anstatt sich von der Ungewissheit überwältigen zu lassen.
- Achtsamkeit und Emotionale Resilienz**
Meditation und Atemübungen, die das Bewusstsein für den Moment schärfen, können helfen, negative emotionale Reaktionen auf Unsicherheit zu reduzieren. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) ist eine Methode.
- Empathie und Perspektivenübernahme**
Bewusste Empathie-Übungen, wie das Zuhören ohne zu urteilen oder das Erkunden von Gründen hinter den Handlungen anderer, fördern diese Fähigkeit. Der Fokus liegt darauf, zu verstehen, statt sofort zu bewerten.
- Ambiguität aktiv aufsuchen**
Wählen Sie bewusst Situationen, in denen die Ergebnisse unklar sind. Dies kann im Beruf, im sozialen Umfeld oder auch im Alltag geschehen. Durch die Konfrontation mit Unsicherheit lernt man, sich sicherer in solchen Momenten zu fühlen.

Stichworte

- Resilienz
- Offenheit
- Flexibilität
- Ambiguität
- Kreativität
- Veränderung
- Ungewissheit
- Mehrdeutigkeit
- Problemlösung
- Kognitive Flexibilität
- Entscheidungsfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Führungskompetenz
- Stressmanagement
- Wachstumsdenken
- Unsicherheit
- Innovation
- Komplexität
- Dissonanz
- Toleranz

