Soll ich oder soll ich nicht?

Wie stellt man sicher, dass man sich richtig entscheidet? Gibt es irgendeine Zauberformel, die hilft? Kluge Entscheidungen beruhen auf einer Koordination von Verstand, Erfahrung und Emotion.

Text: Silke Weinig

Soll ich kündigen und endlich die Weltreise machen, von der ich schon so lange träume? Was trage ich zum Bewerbungsgespräch? Will ich ein Ehrenamt übernehmen? Pasta oder Pizza?

Fragen über Fragen – die meisten Entscheidungen treffen wir blitzschnell. Der Münchner Hirnforscher Ernst Pöppel fand heraus, dass wir bis zu 20 000 Entscheidungen pro Tag treffen. Nur finden die meisten davon im Autopilotmodus statt. Komplexere Fragen, wie z. B. «neues Auto?», «wohin in die Ferien?» oder «Haare abschneiden?», lassen uns länger grübeln. Ganz zu schweigen von den ganz grossen Lebensfragen, die sich zu 99 Prozent darum drehen, ob man gehen oder bleiben soll (Wohnort, Job oder Partner). Die brauchen unter Umständen Tage, Wochen oder sogar Jahre.

Warum fallen uns Entscheidungen schwer? Sicherlich, weil grosse Entscheide wie eine Kündigung, eine Trennung oder ein Umzug Ängste und Sorgen hervorrufen. Mit jeder Entscheidung für etwas entscheidet man sich auch gegen etwas. Mit jeder Wahl muss ich auch immer gleichzeitig etwas loslassen.

Jedem ist mit Sicherheit der Satz bekannt, dass man weniger die Entscheidungen bedauert, die man gefällt hat, als diejenigen, die man nicht getroffen hat. Für unser Wohlbefinden ist es wichtig, dass wir selber entscheiden und nicht die Zeit oder andere das für uns tun. Es fühlt sich nicht gut an zu bedauern, dass man sich nicht frühzeitig bzw. überhaupt entschieden hat. Diese «Hätte ich nur»-Gedanken hinterlassen einen schalen Geschmack. Sie frustrieren mehr als Entscheidungen, die sich im Nachhinein als weniger klug herausstellen.

«Verabschieden Sie sich vom Wunsch, die 100 Prozent richtige Entscheidung zu treffen.»

Viele Menschen klammern sich bei wichtigen Entscheidungen an die Ratio und fangen an, das Für und Wider abzuwägen und zu kalkulieren. Andere wiederum entscheiden eher aus dem Bauch heraus. Welche der beiden Varianten ist die bessere? Da wir über zwei Entscheidungssysteme verfügen – Kopf und Bauch – ist es am sinnvollsten, beide zu Wort kommen zu lassen. Meistens beschliesst der Kopf irgendetwas und unser Unbewusstes bleibt aussen vor.

Wenn man bedenkt, dass der Grossteil unseres Geistes, etwa 80 Prozent, vom Unbewussten bestimmt wird, lässt sich leicht erklären, wie es kommt, dass man X vorhat und Y macht. Denn unser Unbewusstes trifft nicht wie der Verstand Entscheidungen aus einer gewissen Logik heraus, sondern fragt nur: «Mag ich das?». Da kann

es passieren, dass man den löblichen Entscheid fasst, ab sofort weniger Alkohol zu trinken, selbstbewusster aufzutreten oder Joggen zu gehen, und muss dann erleben, wie man im Meeting den Mund nicht aufbekommt oder gedankenlos zum Cüpli greift. Wenn unser Unbewusstes gute Erfahrungen mit auf dem Sofa liegen gemacht hat, wird es uns entsprechende Körpersignale senden, die so etwas sagen wie «Joggen gehen? Ach nein – mag ich nicht.»

Tipp 1 Beide Entscheidungssysteme – Kopf und Bauch – müssen befragt werden. Dabei ist folgende Reihenfolge zu beachten: erst einmal mit dem Bauchgefühl prüfen, wie sich ein Entscheid anfühlt und dann überlegen, warum das so ist. Wieso fühlt sich das positiv herausfordernd an? Oder irgendwie gallig? Das liefert mehr Informationen, als eine Pro- und Contra-Liste zu erstellen.

Tipp 2 Stellen Sie sich verschiedene Zukunftsszenarien vor, und zwar so realistisch wie möglich. Das ist umso erhellender, wenn man in einem Dilemma steckt, wie z. B. im alten Job bleiben oder für eine neue Stelle umziehen zu müssen. Fantasieren und bauchfühlen Sie alles nach: alter Job, neue Stelle, momentane Wohnung, Umzug, neuer Ort. Entscheidungen fallen leichter, je mehr Informationen zur Verfügung stehen.

Tipp 3 Überlegen Sie sich, ob Sie so etwas Ähnliches schon einmal erlebt haben. Befragen Sie auch Bekannte und Freunde. Am besten Sie fragen Menschen, die wenig von Ihrem Entscheid betroffen sind. Jede Erfahrung erweitert Ihr Wissen und kann Ihnen mehr Sicherheit bringen.

Tipp 4 Lassen Sie Ihre Gedanken ruhen. Sie haben bestimmt auch schon erlebt, wie in ganz ruhigen Momenten auf einmal mega gute Ideen aufpoppten. Unser Unterbewusstsein arbeitet am besten, wenn man es in Ruhe lässt. Nicht umsonst heisst es «In der Ruhe liegt die Kraft.»

Der vielleicht wichtigste Tipp
Verabschieden Sie sich vom Wunsch, die 100 Prozent richtige Entscheidung zu treffen. Keiner von uns hat eine Kristallkugel, in der wir die Zukunft sehen können. Es gibt nicht die eine perfekte Entscheidung. Unsere Welt ist viel zu komplex. Es passieren tagtäglich zu viele Dinge, auf die wir keinen Einfluss haben.

Die Chance, dass wir am Ende auch mit einer falschen Entscheidung zufrieden sind, ist hoch. Unser angeborener Wunsch nach Sinn schafft es, eine falsche Entscheidung in einen grösseren, sinnstiftenden Zusammenhang zu bringen, sodass auch eine ehemals falsche Entscheidung irgendwann zu einer schicksalshaften und irgendwie doch richtigen Entscheidung wird. Also, nur Mut!

Silke Weinig
ist Trainerin und Coach für Selbstmanagement.

Anzeige

Event & Congress Location
Zentrum Paul Klee, Bern

Swiss Location Award® by Eventlokal.ch 2019 *Ausgezeichnet*

Preisgekrönte und beeindruckende Architektur für Tagungen Seminare, Konferenzen, Galas und Konzerte

Aussergewöhnlicher Veranstaltungsort mit stilvollem und besonderem Ambiente

Modernste, hochwertige und international ausgezeichnete Multimediainfrastruktur

Professionelle Beratung und Betreuung vor und während dem Anlass

Inspirierende und kreative Rahmenprogramme und hochwertige Gastronomie

Optimale Lage und gute Erreichbarkeit mit öffentlichem Verkehr oder Privatauto

www.zpk.org/events

Gegründet von Maurice E. und Martha Müller sowie den Erben Paul Klee
Zentrum Paul Klee Bern