



geldpool.com

Die 5 Geheimnisse guter Entscheidungen

Wir leben heute in einer Gesellschaft und in einem Umfeld, in dem wir immer mehr Auswahlmöglichkeiten haben und natürlich auch Entscheidungen treffen müssen. Welche Schule ist die richtige für unsere Kinder, welchen Beruf sollen sie lernen, welches Auto kaufen wir uns, welches der 50 verschiedenen Joghurts im Supermarktregal kaufen wir und und und ...

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wir täglich etwa 20.000 Entscheidungen treffen, angefangen von den ganz kleinen banalen, bis hin zu den großen und wichtigen, die unser zukünftiges Leben beeinflussen.

Kennst Du dieses Szenario?

Der Wecker klingelt morgens, und Du musst entscheiden: auf die Snooze-Taste drücken und Dich nochmal umdrehen, oder raus aus den Federn, rein in die Joggingschuhe und loslaufen ... schwierige Entscheidung oder?

Zunächst mal eine beruhigende Nachricht für Dich. Das Problem, Entscheidungen, ob groß oder klein zu treffen, hast nicht nur Du, sondern die allermeisten Menschen um Dich herum quälen sich mit diesem Umstand herum. Beobachte doch mal Dein Umfeld am Arbeitsplatz, bei Freunden, in der Familie und Du wirst erkennen, dass fast alle der Personen, mit denen Du Dein Leben teilst ständig vor wichtigen oder unwichtigen Entscheidungen stehen: Greife ich im Supermarkt nach der Erdbeer- oder Kirschmarmelade? Urlaub im Hotel oder im Ferienhaus? Teneriffa oder Ibiza? Immobilie erwerben oder weiter Miete zahlen? Burger oder Chicken McNuggets?

Wie gelingt es uns nun, zu guten und tragbaren Entscheidungen zu kommen?

Entscheidungen zu treffen ist enorm wichtig. Dabei gibt es Entscheidungen, die wir schnell und unbewusst treffen: *Überhole ich das Fahrzeug vor mir oder nicht?* Manche Entscheidungen allerdings sind für unser weiteres Leben so bedeutungsvoll, dass wir oft lange darüber nachdenken müssen: *Wechsle ich den Arbeitsplatz/Wohnort oder nicht?*

Wir müssen ständig aus der Anzahl von Möglichkeiten eine Wahl treffen, um unser Leben so zu gestalten, wie wir es für richtig halten und wir uns wohlfühlen.

Wie treffe ich jetzt die richtige Entscheidung? Forscher haben in zahlreichen Studien herausgefunden, wie eine gute Entscheidungsfindung geschieht. Das Fazit lautet: Wer seine Entscheidungen nur aufgrund von Fakten oder wer ausschließlich Bauchentscheidungen trifft, dessen Entscheidungen sind in der Regel weniger gut. Eine gute Mischung von Bauch und Kopf führt meistens zu weit besseren und richtigeren Entscheidungen. Das ist natürlich auch eine Typfrage, aber dazu später.

Nachfolgend möchte ich Dir 5 Tipps an die Hand geben, mit denen Du für Dich selbst den richtigen Weg zur guten Entscheidung finden kannst.

Tipp 1: Die Wichtigkeit der Entscheidung betrachten

Warum fällt es uns in der Regel so schwer, uns zu entscheiden? Wir Menschen sind so gestrickt, dass wir bei allem was wir tun oder entscheiden müssen die vollkommene Sicherheit suchen. Dies betrifft natürlich vor allem die wichtigen und weichenstellenden Entscheidungen in unserem Leben. Wenn wir eine Situation haben, in der wir entscheiden müssen werden wir die Vor- und Nachteile abwägen. Wenn es dann allerdings so ist, dass sich Pro und Contra die Waage halten wird es für die meisten von uns schwierig – wir geraten in einen Konflikt und werden unsicher. Was, wenn die Entscheidung falsch ist und uns Nachteile bringt? Wenn wir dann noch länger nach Argumenten für oder gegen irgendetwas suchen finden wir meistens noch mehr mögliche Alternativen und die Entscheidung wird dadurch natürlich noch schwieriger.

Daraus resultiert dann, dass wir die Konsequenzen unserer Entscheidung für A oder B durchspielen und leider dann in der Regel nicht die positiven Aspekte unserer Entscheidung erkennen, sondern uns bildhaft ausmalen was alles Schlimmes passieren könnte.

Dazu sagt der Sozialpsychologe Jeff Hughes:

*Es ist der Prozess der Entscheidung, der sich auf unser
Wohlbefinden und die Gesundheit auswirkt und nicht
die Folgen einer Entscheidung.*

Stelle für Dich selbst Kategorien von Themen auf, in denen Du Entscheidungen treffen musst.

Beispiele: Hose oder Kleid? Cappuccino oder Milchkaffee? Auto oder Bahn? McDonalds oder Speiserestaurant? Ferienhaus oder Luxushotel? BMW oder Mercedes? Job wechseln oder bleiben? Umziehen oder bleiben? Mietwohnung oder Eigentumswohnung? Mallorca oder Teneriffa? Heiraten oder ledig bleiben? Kinder oder nicht?

Gewichte diese Kategorien:

Unwichtig
Wenig wichtig
Wichtig
Sehr wichtig
Zukunftsverändernd

Wie Du die kategorisierten Themen gewichtest bleibt Dir ganz allein überlassen. Jeder hat hier seine eigenen Schwerpunkte und weiß, was für ihn persönlich zutrifft.

Triff Deine Entscheidungen anhand dieser Rangliste entweder schnell, spontan und ohne lange vorher Fakten und Argumente für und wider die Entscheidung zu sammeln, vielleicht sogar einfach aus dem Bauch heraus. Oder sammle bei wichtigen Entscheidungen die Argumente, prüfe diese und triff dann Deine Entscheidung, indem Du nicht nur intuitiv, sondern auch mit dem Verstand und unter Einbeziehung sachlicher Aspekte entscheidest.

Tipp 2: Die Entscheidungsverhinderer

In diesem Punkt geht es darum, die Dinge zu erkennen, die uns daran hindern, Entscheidungen zu treffen. Wenn Du erkennst, was die Verhinderer sind, bist Du schon einen gehörigen Schritt weiter und triffst seine Entscheidungen wahrscheinlich deutlich leichter und schneller.

Wieso fällt es uns eigentlich manchmal so schwer, Entscheidungen zu treffen?

Eines ist klar: Wenn wir uns zwischen zwei Wegen entscheiden müssen, von denen der eine Weg aus unserer Sicht und auch sachlich begründet wesentlich angenehmer ist und deutlich mehr Vorteile hat, fällt es uns ziemlich leicht, eine Entscheidung zu treffen. Das kann normalerweise jeder.

Die Angst vor der Fehlentscheidung!

Schwieriger wird es schon, wenn sich bei den Alternativen Vor- und Nachteile womöglich die Waage halten. Dann wird es interessant und die meisten von uns kommen ins Grübeln. Wir werden unsicher, ob Variante A oder B eventuell eher Nachteile für uns bringt und es entsteht Furcht und Unsicherheit. Im Zweifel treffen wir dann leider gar keine Entscheidung.

Der Mensch ist leider so gestrickt, dass er bei Entscheidungen viel zu stark auf die eventuell eintretenden negativen Folgen einer Entscheidung schaut. Die möglichen positiven Aspekte werden dadurch sehr in den Hintergrund gedrängt und wenig beachtet. Dieser Betrachtungswinkel ist natürlich sehr einseitig und durch die Fixierung auf die Negativliste bleibt wenig Platz für das Positive.

Konzentriere Dich daher bei der nächsten anstehenden Entscheidung einmal von vorneherein nur auf die positiven Veränderungen, die Deine Entscheidung mit sich bringen.

Wenn du Dich z. B. entscheidest, Deinen Job zu wechseln, so kann Dich dies auch in Deiner Persönlichkeitsentwicklung in neue Dimensionen bringen. Oder wenn Du Dich dazu entscheidest, Dich selbständig zu machen, dann kann Dir die Selbständigkeit ein ungeheures Maß an persönlicher Befriedigung bringen.

Die Angst vor der Verantwortung

Wenn Entscheidungen die wir treffen keine Konsequenzen für uns hätten, würden die meisten von uns viel leichter und unbeschwerter entscheiden. Leider ist dies nicht der Fall, denn jede Entscheidung bringt Konsequenzen mit sich, für die wir die Verantwortung tragen müssen. Es ist daher sehr wichtig, dass Du bereit bist Verantwortung zu übernehmen. Nur so wirst du in der Lage sein, klar und eindeutig zu einer Entscheidung zu kommen. Mache Dir klar, dass Du das Steuer Deines Lebens in der Hand hältst. Tust du das nicht, übernehmen andere das Ruder!

In Untersuchungen wurde übrigens nachgewiesen, dass Menschen wesentlich schlechter damit leben können, KEINE Entscheidung getroffen zu haben, als mit den Konsequenzen einer FALSCHEN Entscheidung.

Und denke immer daran: auch eine nicht getroffene Entscheidung ist eine Entscheidung. Du entscheidest Dich dabei aber meistens gegen Dich. Deine nicht getroffene Entscheidung übernehmen dann vielleicht andere für Dich.

Tipp 3: Werde zum Entscheidungsprofi

Es hat viele Vorteile für Dich und Dein Leben, wenn Du lernst, Entscheidungen schnell und sicher zu treffen.

- **Du wirst von deiner Umwelt als jemand wahrgenommen, der sein Leben im Griff hat.** Das wird über kurz oder lang dazu führen, dass andere Menschen Dir vertrauen und Deinen Rat suchen. Du vermittelst Ihnen, dass Du Deinen Weg gehst und die Verantwortung für Dein Leben übernimmst. Du gewinnst an Ansehen und Persönlichkeit.
- **Du lebst Dein eigenes Leben.** Du steuerst durch Deine Entscheidungen als Kapitän Dein Lebensschiff dahin, wohin Du willst. Du bist nicht auf die Meinung oder gar den Druck der Gesellschaft angewiesen, denn Du weißt was Du willst und vor allem wohin Du willst. Dies ist die Folge Deiner Entscheidungsfähigkeit.
- **Du bist nicht mehr abhängig von dem, was andere denken und sagen.** Du triffst Deine Entscheidungen, vertraust auf die Richtigkeit dieser Entscheidungen und trägst die Verantwortung für die Konsequenzen.
- **Du wirst zur Führungskraft.** Es gibt im Beruf und im Privatleben nur sehr wenige Menschen, die selbstbewusst und souverän Entscheidungen treffen und diese dann auch vertreten und verantworten. Die meisten Menschen drücken sich sehr lange oder überhaupt vor Entscheidungen, die sie treffen sollten. Als Entscheidungsprofi kann Dir das auch in Deinem Job oder in einer neuen Selbständigkeit weiterhelfen.
- **Du hast den Kopf frei für wichtige Dinge,** denn Du verlierst Dich nicht im ständigen Grübeln und dem Abwägen von Argumenten, wenn es um eine Entscheidungsfindung geht. Die Energie, die dadurch übrig bleibt kannst Du für Wichtigeres einsetzen.
- **Du wirst in Deiner Persönlichkeitsentwicklung sehr schnell vorankommen.** Persönlichkeit entwickelt sich dann, wenn Du durch Deine Entscheidungen lernst. Jede Entscheidung und die daraus folgende Konsequenz gibt Dir Rückmeldungen, aus denen Du lernen kannst, Dich zu verbessern, sei es im Beruf, im Privaten, in der Beziehung usw.

Denke immer daran: Wenn Du Dich nicht entscheidest, wird sich nichts ändern und alles bleibt wie es ist. Wenn Du also in einer schlechten, unangenehmen Situation bist und Dich nicht entscheidest, etwas dagegen zu unternehmen, indem du dich entscheidest, wirst Du weiter in dieser unangenehmen Situation feststecken.

Und wenn Du die Entscheidung immer wieder vor Dir herschiebst, wird Dich das nicht davon befreien, die Entscheidung irgendwann doch zu treffen und Du hast auch später nicht die Garantie, dass Du dich richtig entscheidest. Die läufst durch das Hinausschieben aber auch zusätzlich noch Gefahr, dass Dir die Entscheidung von anderen Menschen abgenommen wird. Und das ist dann besonders bitter.

Tipp 4: Nutze Entscheidungshilfen

Die Pro- und Contra-Liste

Nimm Dir ein Blatt Papier, nenne als Überschrift das Problem zu dem Du Dich entscheiden musst und unterteile das Blatt durch einen Längsstrich in eine Rubrik positiv und eine Rubrik negativ. Notiere Dir in der entsprechenden Rubrik alles, was Dir an Positivem oder Negativen einfällt, bzw. welche Konsequenzen eine Entscheidung haben kann. Sei dabei sehr ehrlich und höre auch auf Dein Bauchgefühl und Deine Intuition. Oftmals bringt Dich die Kombination von beidem weiter. Indem Du Dir eventuelle Lösungen aufschreibst, beschäftigst Du Dich intensiver mit dem Problem, als wenn Du das nur in Deinem Kopf ablaufen lässt. Möglicherweise hast Du schon während des Aufschreibens eine Idee, bzw. zeichnet sich eine Tendenz für Deine Entscheidung ab. Dann tritt mit Mut Deine Entscheidung, setze sie um und trage die Verantwortung dafür.

Die richtigen Fragen stellen

- **Warum ist die Entscheidung notwendig?** Dabei geht es darum, dass Du Dir das Ziel oder das angestrebte Endergebnis Deiner Entscheidung vor Augen führst. Was willst Du mit Deiner Entscheidung erreichen?
- **Stehe ich unter Zeitdruck?** Überlege, in welchem zeitlichen Rahmen Du Deine Entscheidung treffen musst oder willst. Vielleicht hast Du noch zwei, drei oder vier Wochen Zeit und Du setzt Dich jetzt schon unnötig unter Druck.
- **Warum fällt es mir schwer, diese Entscheidung zu treffen?** Meistens ist es die Angst davor, eine falsche Entscheidung zu treffen. Aber besser eine falsche Entscheidung, die Du wieder korrigieren kannst, als gar keine Entscheidung. Frage Dich, wie du entscheiden würdest, wenn Dir jemand die Angst abnehmen würde. Zu welcher Entscheidung würdest Du einem guten Freund raten?
- **Betrachte ich diese Entscheidung mit der nötigen Objektivität?** Gewinne Abstand und sieh die Konsequenzen Deiner Entscheidung weder zu negativ, oder sogar zu positiv.
- **Habe ich alle Informationen?** Besorge Dir alle Aspekte, um eine fundierte Entscheidung zu treffen. Wichtig ist, dass Du Deine Informationen nur aus Quellen beziehst, die Dir absolut vertraulich erscheinen. Dazu können auch Freunde oder Kollegen gehören.
- **War ich kreativ genug?** Habe ich alle möglichen Alternativen ausgelotet oder gibt es eine Option, die mir bisher als zu unrealistisch oder sogar verrückt erschienen ist. Vielleicht ist diese Option bei näherer Betrachtung sogar durchaus attraktiv.
- **Welche Konsequenzen kann meine Entscheidung haben?** Du kannst natürlich nicht alle möglichen positiven und negativen Folgen Deiner Entscheidung voraussehen. Aber um einen ersten Überblick und eine Entscheidungshilfe zu bekommen, kann es durchaus sinnvoll sein, einige mögliche Konsequenzen zu überdenken. Gehe dabei immer danach, was die schlimmste Konsequenz und was die schönste Konsequenz sein könnte und bilde daraus einen Mittelweg.
- **Kann ich die Verantwortung für meine Entscheidung tragen?** Du musst in der Lage sein, mit Deiner Entscheidung zu leben, auch wenn die Konsequenzen möglicherweise negativ sind. Du wirst Dich vielleicht auch vor Freunden, Familie oder Kollegen rechtfertigen müssen. Steh deshalb voll und ganz hinter Deiner Entscheidung.

Tipp 5: Entspann Dich

Sei Dir bei all Deinen Entscheidungen bewusst, dass es keine falschen Entscheidungen gibt. Die einzige falsche Entscheidung ist, sich nicht zu entscheiden.

Es kann immer passieren, dass sich eine einmal getroffene Entscheidung im Nachhinein als nicht so ganz optimal erweist. So war es bestimmt eine nicht ganz optimale Entscheidung, keine Aktien der Firma Apple zu kaufen, als diese noch ganz am Anfang der Firmengeschichte stand. Aber sie war nicht **falsch**, denn niemand kann die Zukunft vorhersehen.

Jeder Mensch gibt immer sein Bestes und niemand würde sich bewusst selbst schaden. Du solltest allerdings aus Deinen eventuell nicht so ganz optimalen Entscheidungen lernen und versuchen, es das nächste Mal besser zu machen. Du bist nicht perfekt und musst es auch nicht sein.

Und eines ist ganz wichtig: Wenn Du etwas entschieden hast, bedeutet dies nicht, dass Deine Entscheidung für alle Zeiten Gültigkeit hat und Du dieser Entscheidung blind folgen sollst.

Du bist ein freier Mensch und kannst jederzeit, Deine Entscheidungen korrigieren oder zurücknehmen. Du bist der Steuermann und bestimmst, wo die Fahrt hingeht.

„Es ist besser, unvollkommene Entscheidungen durchzuführen, als beständig nach vollkommenen Entscheidungen zu suchen, die es niemals geben wird“

Charles de Gaulle