

Die Kunst der klugen Entscheidungen

Gehen oder bleiben?

Das Gefühl, das falsche Leben zu führen, kann zum Dilemma werden. Also ganz neu anfangen, mit vollem Risiko? Oder doch beim Vertrauten bleiben? Experten lüften das Geheimnis richtiger Entschlüsse

Text: Narimaan Nikbakht

Etwa 20 000 Entscheidungen treffen wir täglich, schätzt Hirnforscher Ernst Pöppel. Die meisten davon in Sekunden. Das klingt nach spontaner Leichtigkeit. Warum fallen uns dann große Entscheidungen so schwer? Etwa wenn es darum geht, uns zu einer Kündigung durchzuringen, um in unserer Traumstadt neu anzufangen?

„Der Zweifel ist der Lebensbegleiter eines reflektierenden Menschen. Worauf es ankommt, ist der Wille, immer wieder durch den Zweifel hindurch zur Entscheidung zu kommen“, weiß Erfolgsautor Reinhard K. Sprenger (siehe Interview).

Meistens sind es bewusste oder unbewusste Ängste, die uns eine Entscheidung erschweren. Mit einer Wahl für etwas muss ich immer auch gleichzeitig etwas Wertvolles loslassen. Wie schmerzlich das sein kann, erfahren schon Kleinkinder, die zwischen zwei Puppen oder Modellautos wählen müssen.

„Viele Menschen vertrauen zudem nicht ihrer eigenen inneren Stimme und hören stattdessen mehr auf Meinungen ihrer Umgebung“, erklärt Maja Storch, Trainerin und Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation, einem Ableger der Universität Zürich.

Wie findet man heraus, was man wirklich möchte?

„Um kluge Entscheidungen – beruflich wie privat – treffen zu können, sollten Verstand und Gefühl einer Meinung sein“,

so Maja Storch weiter. Das Problem dabei: Viele Menschen sind vernunftgesteuert, vor allem bei grundlegenden Entscheidungen klammern sie sich an die Ratio. Das kommt einer Abspaltung vom Selbst gleich, der Zugang zum Bauchgefühl, also auch zu den eigenen Empfindungen, ist versperrt. Da kann eine Entscheidung noch so „vernünftig“ sein, aber was hilft es, wenn wir dabei nicht glücklich sind.

Als Kind spüren wir noch sehr genau, was wir wollen und was wichtig ist für uns. Später wird uns das abgewöhnt. „Reiß dich zusammen!“, heißt es dann, oder: „Mach kein Theater!“ Wir lernen, die unmittelbare Erregung auszublenden und uns vernünftig zu verhalten. Dabei wissen Hirnforscher, dass Gefühle lebenswichtig sind. Das Gehirn bewertet Erfahrungen, die wir machen, nach dem Schema „gut gewesen, wieder tun“ oder „schlecht gewesen, bleiben lassen“. Entschlüsseln lässt sich diese Bewertung nur über unsere Gefühle.

Das wichtigste Hilfsmittel dafür ist der eigene Körper. Die Körpersignale wie der „Kloß im Hals“, ein „Kribbeln im Magen“ oder „Schmetterlinge im Bauch“ melden sich innerhalb von 200 Millisekunden nach einer Entscheidung. „Der Verstand arbeitet langsamer“, sagt Storch. Für einen Waschmaschinenkauf kann er schon mal einen Tag brauchen, für einen Berufswechsel durchaus ein Vierteljahr. Für kluge Entscheidungen gilt es, sowohl Bauchgefühl als auch Verstand in Einklang zu bringen. Aber wie macht man das?

Beispiel: Vielleicht fragen Sie sich alle paar Jahre, ob sie den gut bezahlten Job kündigen und es doch als Sängerin versuchen sollten. Mal ehrlich? Wer möchte diese Frage schon beantworten müssen. Hilfreicher wäre die Frage, wie es Ihnen gelingen könnte, Ihre unerfüllten Bedürfnisse in den Alltag zu integrieren. Ihr Bauchgefühl rät Ihnen vermutlich spontan dazu, den Versicherungsjob zu kündigen, sich mit einer Gitarre auf die Straße zu stellen und irgendwie über die Runden zu kommen – bis zum Durchbruch. Wenn Sie jetzt gemischte Gefühle dabei spüren, ist die Musikkarriere vielleicht doch nicht ganz das, was Sie wirklich wollen – und demnach auch keine kluge Entscheidung.

Gut entscheiden heißt, richtige Fragen zu stellen

Zeit, dass der Verstand ins Spiel kommt. Der hilft Ihnen, eine vernünftige Strategie zu entwickeln, zum Beispiel indem Sie Ihr bisheriges Job-Pensum auf 80 Prozent reduzieren, einmal pro Woche im Jazz-Keller auftreten und Demo-Bänder an Musik-Labels verschicken. Schon dieser kleine Schritt kann viel verändern. Fühlt sich die Entscheidung jetzt gut an? Dann wissen Sie, was Sie wollen.

Wenn das Gefühl immer noch schlecht ist und Sie nicht weiterkommen, kann es hilfreich sein, einen Coach zu Rate zu ziehen, um gemeinsam weitere Strategien zu entwickeln. Aber am Ende müssen auch das Sie selbst entscheiden! ●



„Wenn du eine Entscheidung treffen musst und du triffst sie nicht, ist das auch eine Entscheidung“

William James, US-amerikanischer Psychologe und Philosoph (1842–1910)



„Glück heißt, Wagnisse einzugehen“

Reinhard K. Sprenger ist Bestseller-Autor, trainiert Manager und berät Unternehmen im Bereich Personalentwicklung

Manchmal wünscht man sich, ein anderer würde einem die Entscheidung abnehmen. Beispielsweise jemand wie Reinhard K. Sprenger. bella sprach mit ihm über „falsche“ Entscheidungen und echtes Lebensglück.

bella: Herr Sprenger, Sie geben Seminare zum Thema Entscheidungen. Wer neigt mehr dazu, „verpasste Chancen“ zu bedauern – Männer oder Frauen?

Reinhard K. Sprenger: Da stelle ich kaum Unterschiede fest. Eher bei der Zuschreibung von Erfolg und Misserfolg. Männer meinen, wenn etwas schiefgeht, Pech gehabt zu haben. Frauen suchen bei sich nach Fehlern. Ihnen fällt es schwerer, eine Situation zu verkraften, die sie als persönliches Scheitern erleben.

Gibt es einen Typus, der sich besonders schwer tut mit Entscheidungen?

Ja, Menschen mit ausgeprägtem Perfektionismus. Sie erwarten, dass ihr Leben nach einem idealen Plan abläuft. Sie leiden, wenn das nicht klappt. Und haben Angst, Fehler zu machen und die Entscheidung nicht mehr korrigieren zu können. Statt zu handeln, schauen sie mit einer Lupe nur auf das, was fehlt. Dabei haben wir in jeder Situation, in der wir uns unwohl fühlen, die Chance, diese zu ändern. Einen Preis dafür zahlen wir in jedem Fall, auch wenn wir untätig bleiben.

Wie sehen falsche Entscheidungen aus?

Wenn wir uns für einen Weg entscheiden, der unseren Erwartungen dann doch nicht entspricht, malen wir uns die einst abgewählte Alternative in den buntesten Farben aus ... Aber wir haben sie damals anders entschieden. Vielleicht wären wir glücklicher geworden, vielleicht auch viel unglücklicher. Wir wissen es nicht. Es ist deshalb sinnlos, darüber nachzudenken. Insofern gibt es weder richtige noch falsche Entscheidungen.

Was kann man generell falsch machen?

Viele Menschen wählen das Kleine, weil sie glauben, dass ihnen das Große nicht zustünde. Sie bleiben beim Bekannten, machen nur das, was sie schon können. Glück hat aber auch etwas mit Anstrengung und Wagnis zu tun. Es geht immer da lang, wo die Angst lauert. Meistens liegt genau dort ein Schatz vergraben. ●

Und so geht's ...

Trainieren Sie Ihr Bauchgefühl

Nehmen Sie den ersten Impuls wahr, der in Ihnen hochkommt, wenn Sie vor einer Entscheidung stehen. Eine gute Übungsmöglichkeit bietet die Bearbeitung Ihrer E-Mails. Sehen Sie sich eine E-Mail in Ihrem Postfach an, ohne sie zu öffnen. Welches Gefühl steigt in Ihnen auf? Das ist der unmittelbare Impuls Ihres Bauchgefühls.

Die Gedanken ruhen lassen

Bei schwierigen Fragen braucht auch das Unterbewusste eine Weile, um seine Wahl zu treffen. Am besten arbeitet es, wenn man es in Ruhe lässt. Sobald die Faktenlage geklärt ist, sollten Sie also jeden weiteren Gedanken verbannen und erst einmal ein paar Nächte darüber schlafen. Wenden Sie sich jedoch bewusst anderen Dingen zu. Oft wacht man am nächsten Morgen auf - und wie durch ein Wunder sieht man den richtigen Weg vor sich plötzlich vollkommen klar.

Ent-dramatisieren

Fragen Sie sich, ob es wirklich um Leben und Tod geht. Wäre es wirklich eine Katastrophe, wenn sich Ihr Entschluss als falsch herausstellen würde? Wie könnte Ihr Leben dann weitergehen?

Der Trick mit der Weggabelung

Wenn Sie sich partout nicht entscheiden können, probieren Sie mal folgende Übung: Stellen Sie sich eine Weggabelung vor. Die drei bis vier Alternativen, die in Betracht kommen, führen entweder links oder rechts weg von Ihrem Standpunkt. Stellen Sie sich jede Alternative gedanklich vor, fühlen Sie sich in jede Möglichkeit hinein, und führen Sie alle denkbaren Vor- und Nachteile auf - nutzen Sie also Ihren Verstand. Lassen Sie dann Ihr Herz, Ihr Gefühl wählen: Welcher Weg zieht Sie am meisten an? Genau diese Alternative gibt Ihnen die Antwort für Ihren Entschluss.

Die 10-10-10-Methode

Von US-Journalistin Suzy Welch stammt das sogenannte 10-10-10-Modell, mit dem sich Entscheidungen relativ simpel und schnell treffen lassen. Sie rät dazu, zunächst alle wesentlichen Informationen zum Abwägungsproblem zu recherchieren und zu sammeln. Liegen alle relevanten Informationen vor, ist eine Wahl unter folgenden Fragestellungen zu treffen: Welche Auswirkungen hat meine Entscheidung ... in 10 Tagen? ... in 10 Monaten? ... in 10 Jahren?

Setzen Sie sich ein Zeit-Limit

Wer sich nur schwer entscheiden kann, der sollte sich ein Zeit-Limit setzen. Zum Beispiel: „Bis Ende Juli habe ich die Jobentscheidung getroffen.“ Notieren Sie diese Vereinbarung mit sich selbst in Ihrem Terminkalender. Damit hat der Entscheidungsentschluss noch eine stärkere Verbindlichkeit. Außerdem bündeln Sie mit diesem Eintrag Ihre Energien - und Sie werden sehen, dass Sie bis zu Ihrem Termin viele wertvolle Hinweise erhalten, um Ihre Wahl leicht treffen zu können.

Auch Stars stehen oft vor einer schwierigen Entscheidung ...



Chaz Bono (44), die Tochter von Cher (67), kam eigentlich als Mädchen auf die Welt. Durch eine Geschlechtsumwandlung im Alter von 40 Jahren wurde sie 2009 zum Mann. Mama Cher steht hinter ihm.



Claire Danes (34) hätte vor 20 Jahren in „Schindlers Liste“ und 1997 in „Titanic“ mitspielen können. Doch sie lehnte zugunsten ihrer Bildung ab. Die Schule und ihr Psychologie-Studium waren ihr wichtiger.



Nicole Kidman (46) hingegen bereit ihre Entscheidung, sich immer wieder Botox in die Stirn gespritzt zu haben. Denn wegen ihrer erstarrten Mimik blieben irgendwann die Rollenangebote aus.



Johnny Depp (50) verließ nach 14 Jahren Vanessa Paradis (40), die zwei Kinder und sein Landgut in Frankreich, um mit Kollegin Amber Heard (27) eine Beziehung zu führen. Bei den beiden soll es jedoch kriseln ...



Susann Atwell (46) Die Moderatorin verlor alles mit der Entscheidung für Ost-Immobilien. Bedenken ihres Steuerberaters überhörte sie. 2010 folgte die Privatinsolvenz. Heute ist sie schuldenfrei.



Buchtipps

Motivation

Im Ratgeber von Maja Storch „Machen Sie doch, was Sie wollen“ zeigt ein kleiner Wurm, wie Sie Ihr Leben so leben können, dass es zu Ihnen passt. Huber, 17,95 €

Selbstverantwortung

Autor Reinhard K. Sprenger geht mit seinen Thesen in „Die Entscheidung liegt bei dir“ sehr weit, rüttelt dabei aber auch wach. Campus, 22 €

Durchblick

Eine clevere Methode, um sich im Leben Klarheit zu verschaffen, zeigt Suzy Welch in „Mein Entscheidungskompass 10-10-10“. Goldmann, 8,99 €