

*„An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser.“*

– Charlie Chaplin

Entscheidungen sind in unserem Alltag allgegenwärtig. Die richtige Versicherung, der passende Job oder die Planung der Urlaubstage, stets gilt es sich sowohl beruflich als auch in der Freizeit zu entscheiden. Dabei bedeutet eine Entscheidung zu treffen, auch immer Verantwortung zu übernehmen, ein zwiespältiges Thema. Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen und eigenständig zu handeln, kann ein sehr positives Gefühl sein, kann stärken und Selbstsicherheit geben. Die Verantwortung für Entscheidungen zu übernehmen ist schwieriger, als diese nur zu haben. Entscheidungen bieten persönliche Freiheit und gleichzeitig das Risiko, verantwortlich gemacht zu werden.

Abhängig von den Auswirkungen einer Entscheidung, fällt uns diese leichter oder schwerer und kann Hochgefühl oder auch Unwohlsein und Druck erzeugen. Die psychologische Sicherheit bei Fehlentscheidungen im System (im Unternehmen, in der Beziehung, im Team) getragen zu sein, keine negativen Konsequenzen befürchten zu müssen, bestärken uns im Entscheidungsmut.

Die Furcht vor unerwünschten Konsequenzen, das Bestehen zu vieler Alternativen, mangelndes Selbstvertrauen und Zeitdruck sind Faktoren, die uns Entscheidungsprozesse erschweren. In solchen Situationen kann der Körper das Stresshormon Cortisol ausstoßen. Dieses Hormon stellt dem Körper in Extremsituationen Energiressourcen zur Verfügung, beschränkt jedoch die Fähigkeit, Lösungsstrategien zu erarbeiten.

Um Stress und Unwohlsein zu reduzieren, werden in den folgenden Absätzen Methoden kurz und präzise vorgestellt, die den Entscheidungsprozess schneller und leichter gestalten.

*„Entscheide lieber ungefähr richtig als genau falsch.“*

– Johann Wolfgang von Goethe

Viele Entscheidungen fallen uns schwer, weil wir denken, alle relevanten Informationen und Möglichkeiten überblicken zu müssen. Manchmal sind die Optionen einer Entscheidung unzählig, sodass ein solches Überblicken unmöglich wird. Daher ist es notwendig die Komplexität zu reduzieren.

Anstatt also alle Optionen zu betrachten, ist es hilfreich den Fokus auf die Ziele zu legen. Was soll die Entscheidung erreichen? Erst mit dem klaren Ziel vor Augen werden die relevanten Optionen eingeschränkt und übersichtlicher.

Anschließend können Kriterien definiert werden, nach denen sich die Möglichkeit miteinander vergleichen lassen. Notizen helfen dabei, den Entscheidungsprozess zu visualisieren. Welche Aspekte sind essenziell, welche eher zweitrangig? Die Gewichtung verdeutlicht, was wirklich wichtig ist.

Auch verhilft die Visualisierung der Optionen dabei, herauszufinden, wie man sich bei bestimmten Kriterien fühlt. Der Kopf ist für den Entscheidungsprozess sehr wichtig, dennoch kann die persönliche

Empfindung entscheidende Anhaltspunkte zum Prozess beitragen. Wie fühlen Sie sich bei der Vorstellung diese Entscheidung getroffen zu haben? Selbst wenn das Bauchgefühl irrational scheint, vielleicht gibt es unterbewusst Gründe für dieses Empfinden. Natürlich kann eine Entscheidung an sich auch Unwohlsein hervorrufen, wenn diese mit einer großen Veränderung verbunden ist. Trauen Sie sich, Ihre Komfortzone zu verlassen.

Haben Sie Ihr Bauchgefühl und rationalen Überlegungen miteinander in Einklang gebracht, schlafen Sie eine Nacht darüber, bevor Sie die Entscheidung treffen. Nachts verarbeitet das Unterbewusstsein Informationen, die im wachen Zustand vielleicht nicht bedacht werden. Fühlen Sie sich am nächsten Morgen noch immer wohl mit der Entscheidung, sollten Sie diese auch treffen.

*„Wenn du eine Entscheidung treffen sollst, und triffst keine, so ist das selbst eine Entscheidung.“*

– William James

Abschließend noch ein paar kurze Denkanstöße für den Entscheidungsprozess:

1. Befriedigende statt optimaler Lösung – Schlagen Sie zu bei der ersten Option, die alles zufriedenstellend löst.
2. Ablenken statt Nachdenken – Denken Sie nicht an alle relevanten Fakten, sondern etwas anderes und lassen Ihr Bauchgefühl die Feder führen.
3. Kosten und Nutzen abwägen – Sind die Kosten für die Beschaffung der relevanten Informationen höher sind, als der Nutzen der Entscheidung, dann ist der Aufwand zu groß.
4. Perfektionismus kann lähmen – Soll eine Entscheidung alles perfekt lösen, kann der Entscheidungsprozess sich wie ein riesiger Berg anfühlen und den Entscheidungsprozess verhindern. Das widerspricht allen zuvor genannten Denkanstößen!