



## Entscheide dich!

Den sicheren Job behalten oder lieber noch mal neu im Beruf durchstarten? Beim Partner bleiben oder gehen? Ein Kind bekommen? Die Mietwohnung in der Stadt gegen ein Häuschen im Grünen tauschen? Laufend müssen wir Entscheidungen treffen, kleine wie große. Es lohnt sich, ihnen viel Aufmerksamkeit zu schenken, denn kaum etwas beeinflusst unseren Lebensweg so sehr wie die Wahl, die wir treffen. Rückblickend ist ein gutes Leben die Summe aus vielen guten Entscheidungen.

Text: Jutta Oster, Foto: Dmitry Demkin, Shutterstock aus moment by moment, 4/2022, S. 68-73

Es war kein Zufall, dass Apple-Gründer Steve Jobs immer einen schwarzen Rollkragenpullover trug – ebenso wenig wie es Zufall ist, dass Joachim „Jogi“ Löw als deutscher Fußball- Nationaltrainer immer im selben Rollkragenpulli vor die Presse trat. Auch Barack Obama machte während seiner achtjährigen Amtszeit als Präsident der Vereinigten Staaten keine modischen Experimente. In einem Interview erklärte der Politiker, warum er meist dunkelblaue oder graue Anzüge trug: „Ich versuche, Entscheidungen zu reduzieren. Ich möchte keine Entscheidungen darüber treffen, was ich esse oder trage. Ich habe viel zu viele andere Entscheidungen zu treffen.“ Kluge Entscheidung! Denn: Nicht nur ein US-Präsident muss am Tag unzählige Beschlüsse fassen. Wir alle stehen in unserem Alltag laufend vor einer Wahl – rund 20.000 Mal pro Tag, schätzen Wissenschaftler. Natürlich sind darunter viele kleine Entscheidungen: Brot oder Müsli zum Frühstück? Mit dem Auto oder dem Rad zur Arbeit? Jeans oder Rock fürs Büro? Die allermeisten davon sind Routine, über die wir kaum nachdenken müssen. Schwer zu schaffen machen vielen Menschen hingegen die

großen Entscheidungen, die ihnen an den Weggabelungen und Weichenstellungen des Lebens begegnen: die Wahl der Ausbildung oder des Studiums, des Berufs, des richtigen Partners, des Wohnorts, des eigenen Zuhauses, die Frage nach Kindern, nach den eigenen Lebenszielen oder der Gestaltung des späteren Ruhestands ... „Nichts beeinflusst unser Lebensglück so sehr wie die Entscheidungen, die wir treffen“, sagt Dr. Melanie Wolfers, Philosophin für Lebensfragen und Spiritualität, Ordensfrau und Bestsellerautorin. Und so machen viele gute Entscheidungen rückblickend auch ein gutes Leben.

### **Jede Entscheidung ist ein Los auf die Zukunft**

Wir leben in einer Zeit, in der es noch nie so viel Entscheidungsfreiheit gab wie heute. Der Soziologe Uwe Schimank spricht daher von der „Entscheidungsgesellschaft“. Die Spielräume zu haben, frei wählen zu dürfen – das kann Lust und Last zugleich sein. Denn jede Entscheidung ist als Los auf die Zukunft mit Unsicherheiten, Fragen und dem Risiko einer falschen Entscheidung behaftet. Oder wie es der dänische Philosoph Søren Kierkegaard formuliert hat: „Verstehen kann man das Leben nur rückwärts; leben muss man es aber vorwärts.“ Viele Menschen bleiben daher lieber im Vertrauten, sie zaudern und zögern so Entscheidungen hinaus. Zum Beispiel die Angestellte in einem großen Unternehmen, die eigentlich seit Jahren weiß, dass sie nicht mehr am richtigen Platz ist. Sie traut sich in letzter Konsequenz aber nicht, die Sicherheit eines Konzerns gegen die Ungewissheit eines neuen Jobs einzutauschen. Das Zögern ist nur allzu menschlich, denn jede Entscheidung für eine Möglichkeit ist zugleich eine Entscheidung gegen deren Alternative. Viele Möglichkeiten in einem Leben, das nun einmal endlich ist, bedeuten eben auch viel Verzicht. Und manchmal entscheidet dann das Leben, etwa weil Chancen vorüberziehen, Zeitfenster sich schließen und Träume nur Träume bleiben.

Doch beherztes Entscheiden lässt sich lernen, ist Dr. Jörg B. Kühnapfel überzeugt. Der Professor für General Management an der Hochschule für Wirtschaft und Gesellschaft Ludwigshafen und Experte für Entscheidungsfragen macht Mut zu klaren Entschlüssen: „Entscheidungen zu treffen, ist unerlässlich, um ein glückliches, zufriedenes Leben zu gestalten“, sagt er. „Wenn Sie die Regie abgeben, dürfen Sie sich nicht wundern, wenn der Film des Lebens am Ende anders aussieht, als sie es sich gewünscht haben.“ Auch Melanie Wolfers warnt davor, es sich auf dem Beifahrersitz des Lebens allzu gemütlich einzurichten. „Der schlechteste Weg, den man wählen kann, ist der, keinen zu wählen. Nicht Fehlentscheidungen, sondern fehlende Entscheidungen machen uns unglücklich.“

Entscheidungen gehören also zu einem erfüllten Leben. Aber wie kann es gelingen, gute Entschlüsse zu treffen? Richtige und falsche gibt es dabei nicht, wohl aber passend und unpassend. Daher ist es so wichtig, die eigenen Werte und Lebensziele zu kennen und sich regelmäßig Zeiten jenseits des Alltagsrauschen zu reservieren, um über eigenen Prioritäten nachzudenken. Bei einer anstehenden Entscheidung können die eigenen Werte und Ziele als innerer Kompass dabei helfen, eine kluge Wahl zu treffen. Dann können wir unsere begrenzte Lebenszeit, unsere Aufmerksamkeit und Kraft für das einsetzen, was für uns wirklich wichtig ist.

### **Herz über Kopf – oder umgekehrt?**

Was wiegt überhaupt schwerer bei einer guten Entscheidung – der Kopf oder das Herz? Und was tun, wenn die beiden nicht mit einer Stimme sprechen wollen, wie es der Sänger Joris in seinem Lied „Herz über Kopf“ besingt? Die meisten Menschen lassen Verstand und Intuition einfließen, und das ist auch gut so, weil beide im Team zu den besten Entscheidungen führen. „Es gibt nicht den puren Herz- oder puren Kopfmenschen“, erklärt Kühnapfel. Ersterer wäre ein Idiot, weil er nicht nachdenken würde, letzterer ein Roboter, dem das Menschliche abginge. Jeder hat ein Herz,

einen Bauch und ,einen Kopf, und drei werden auch gebraucht.“ Jeder Mensch neigt aber dazu, zu einer Seite stärker zu tendieren: ein Bauch- oder ein Kopfentscheider zu sein. Um die jeweils andere Seite auch zum Zuge kommen zu lassen, ist es für impulsive Bauchentscheider sinnvoll, sich selbst etwas zu bremsen. Das kann etwa bedeuten, bei einer anstehenden Entscheidung um Bedenkzeit zu bitten oder sich selbst innerlich Aufschub zu geben. Kopfentscheidern hingegen kann es helfen, stärker auf die eigenen Körpersignale zu hören, die oft wichtige Hinweise geben: zum Beispiel die Anspannung im Nacken, das Grummeln im Bauch oder der Kloß im Hals. Die Schulung der eigenen Achtsamkeit kann somit auch dazu beitragen, bessere Entscheidungen zu treffen.

Übrigens ist das Bauchgefühl gar nicht so spontan, wie viele Menschen annehmen, denn es beruht auf der Summe bereits gemachter Erfahrungen. Dennoch ist es wichtig, die Intuition mit dem kognitiven Entscheiden, dem Verstand, zu kombinieren. „Wer gründlich nachdenkt und dabei alle verfügbaren Informationen abwägt, trifft die beste Entscheidung“, sagt Jörg Kühnapfel. Dazu gehört auch, sich für eine Wahl angemessen viel Zeit zu lassen, also weder Hauruckentscheidungen zu treffen, noch ewig zu zögern, und sich gründlich über die möglichen Alternativen zu informieren. Die meisten Menschen gehen auch so vor, glaubt man einer Studie der „Apotheken Umschau“ unter knapp 2.000 Studienteilnehmerinnen und -teilnehmern: Drei Viertel der Deutschen wägen Argumente gegeneinander ab und treffen rationale Entscheidungen, diese dann auch erklären können. Nur in der Liebe ist das anders, zum Glück: Da entscheiden 87 Prozent mit dem Herzen.

Überhaupt bedeutet gründliches Nachdenken nicht, dass man eine kühle Kosten-Nutzen-Rechnung aufstellt und wie ein Buchhalter allein rational abwägt. Manchmal kann eine gute Entscheidung auch einen hohen Preis haben und trotzdem genau richtig sein. „Man kann ökonomisch gesehen einen Fehler machen und dennoch auf ein erfülltes Leben einzahlen“, wie es der Entscheidungsexperte Kühnapfel formuliert. Zum Beispiel dann, wenn die sanierungsbedürftige Altbauwohnung zwar finanziell gesehen ein Desaster ist, aber mehr Wohnglück verspricht. Oder wenn der berufliche Aufstieg zwar ein hohes Gehalt und Anerkennung mit sich bringt, aber mit viel zu vielen Überstunden verbunden ist.

### **Die Weichen nach einer Fehlentscheidung neu stellen**

Trotz aller Sorgfalt wird es immer wieder passieren, dass wir Entscheidungen treffen, die sich hinterher als falsch herausstellen. In dieser Situation rät Wolfers zur Gelassenheit – und dazu, erst einmal Ursachenforschung zu betreiben. Wie ist es zu der Fehlentscheidung gekommen? Welche Seite ist zu kurz gekommen – Kopf oder Herz? Aus den Antworten auf diese Fragen lässt sich viel für die Zukunft lernen. Im nächsten Schritt kann es sinnvoll sein, eine Kurskorrektur vorzunehmen. Viele Menschen hält allerdings ein falscher Durchhaltewille davon ab, hat die Ordensfrau festgestellt. Sie weiß, dass es Mut braucht, eine Entscheidung zu korrigieren, zum Beispiel den Studienplatz zu wechseln, wenn er nicht mehr zu den Interessen passt. „Der Entschluss, bei einer falsch gestellten Weiche nicht nur weiterzufahren, sondern auf einen Schienenersatzverkehr umzusteigen, lohnt sich.“

Ganz unnütz sind Fehlentscheidungen ohnehin nicht, zumindest wenn es nach Mark Twain geht: „Gute Entscheidungen kommen von Erfahrung, und Erfahrung kommt von schlechten Entscheidungen.“

## Tipps für die Entscheidungsfindung

### Klarheit durch Gespräche

Wenn die Gedanken kreisen, kann es hilfreich sein, andere Menschen nach ihrer Meinung zu fragen. Entscheidungsexperte Jörg Kühnapfel rät dazu, gerade auch solche Menschen anzusprechen, die nicht zum engsten Kreis gehören, vielleicht sogar aus einem ganz anderen Umfeld kommen. Sie haben den neutraleren Blick und bringen andere Perspektiven ein. Vieles klärt sich, wenn man darüber spricht.

### Auf die innere Stimme hören

Gerade wenn Entscheidungen anstehen, ist es wichtig, immer mal wieder innezuhalten und den Scheinwerfer nach innen zu richten. Menschen, die sich selbst gut kennen, fällt es leichter, eine gute Wahl zu treffen. Auf drei wichtige Fragen kommt es an, rät Melanie Wolfers: Was kann ich? (Fähigkeiten und Grenzen) Was will ich? (Werte und Lebensziele) Was soll ich? (Äußere Realität und Spielräume)

### Entscheiden nach der WRAP-Methode

Die US-amerikanischen Wissenschaftler (und Brüder) Dan Heath und Chip Heath haben die WRAP-Methode für Entscheidungen entwickelt. Dabei geht man in vier Schritten vor:

**W** wie „Widen your options“ (*Erweitere deine Möglichkeiten*) Oftmals gibt es nicht nur Option A oder B, sondern mehr Möglichkeiten. Es ist das Fundament einer guten Entscheidung, sich diese bewusst zu machen.

**R** wie „Reality-test your assumption“: (*Überprüfe deine Alternativen, ob sie praxistauglich sind*) In diesem Schritt werden alle Alternativen einem Realitätscheck unterzogen und Informationen dazu eingeholt.

**A** wie „Attain distance before deciding“: (*Gehe in den Beobachterstatus, bevor du dich entscheidest*) Jetzt geht es darum, innerlich Abstand zu gewinnen. Distanz lässt sich etwa mit dem 10-10-10-Modell schaffen. (Welche Auswirkungen hat meine Entscheidung in 10 Minuten, - in 10 Monaten, - in 10 Jahren) Ebenso geht es darum, sich für gewisse Zeit mit etwas anderen zu beschäftigen.

**P** wie „Prepare to be wrong“ (*Bereite dich darauf vor, falsch entschieden zu haben*)

Fehlentscheidungen gehören zum Leben - umso besser, wenn man darauf vorbereitet ist. Dafür malt man sich bewusst einmal den schlechtesten Fall aus.

### Für gute Bedingungen sorgen

Entscheidungen sind Schwerstarbeit und brauchen den richtigen Rahmen. Daher ist es so wichtig, sich ausgeschlafen und in guter Stimmung mit den anstehenden Fragen zu beschäftigen. Oft kommen die Gedanken in Gang, wenn man sich bewegt, z. B. bei einem Spaziergang. Störquellen wie das Handy am besten ausschalten.

### Das 10-10-10 Modell

Für Klarheit sorgt das 10-10-10-Modell, das die US-amerikanische Autorin Suzy Welch entwickelt hat. Dafür überlegt man sich, welche Konsequenzen die Entscheidung in zehn Minuten (bei großen Entscheidungen eher 10 Wochen), 10 Monaten und 10 Jahren mit sich bringt. Die Methode hilft dabei, den Blick zu weiten und eine Adlerperspektive einzunehmen.

## Mit Stift und Papier arbeiten

Bei guten Entscheidungen hat der Verstand ein Wörtchen mitzureden. Daher ist es sinnvoll, Argumente sorgfältig abzuwägen und die Gedanken dazu (hand)schriftlich festzuhalten. Das geht am einfachsten mit einer Pro- und Contra-Liste – oft gibt schon die Anzahl der Argumente wichtige Hinweise. Ebenso kann es sinnvoll sein, Argumente inhaltlich zu gewichten. Alternativ können Mindmaps helfen: dafür zeichnen Sie, ausgehend von der anstehenden Entscheidung in der Mitte, die verschiedenen Alternativen als Äste. Davon wiederum zweigen Argumente pro und contra ab. Die Dicke der Äste gibt Aufschluss darüber, wie gewichtig die Argumente sind.



Melanie Wolfers: *Entscheide dich und lebe! Von der Kunst, eine kluge Wahl zu treffen*, Bene 2020

Jörg B. Kühnapfel, Patricia Küll: *Kopf zerbrechen oder dem Herzen folgen? Wie Sie eine gute Entscheidung treffen*, Gabal 2020