

Melanie Wolfers

Entscheide dich und lebe!

Von der Kunst,
eine kluge Wahl zu treffen

Inhalt

EINLEITUNG

Glückwunsch zur Wahl!	9
-----------------------------	---

VON HEIßEM BREI UND HEIßEN EISEN

Der schlechteste Weg, den man wählen kann, ist der, keinen zu wählen	14
Diagnose: Aufschieberitis	17
Auf dem Beifahrersitz durchs Leben	20
Kopflös durch die Wand	23
Fallen auf dem Entscheidungsweg	25

ENTSCHEIDUNGSÄNGSTE

Wer oder was sitzt mir im Nacken?	29
Zeichnen ohne Radiergummi	32
Die perfekte Blockade: Der Perfektionismus	36
Entscheidungen sind kostenpflichtig	39
Das Land der tausend Möglichkeiten	43
Schielen verzerrt die Optik	47
Die Geschäftsbedingungen des Lebens akzeptieren	51
Kennen Sie Scheinriesen?	55
Ängste haben etwas zu sagen, aber nicht zu diktieren. Sieben Tipps	60
Ganz im Vertrauen	65

WAHLHELPER GESUCHT

Yes, you can!	69
Stand- und Spielbein	72
Am besten im Team	76
Raumschiff Enterprise	80
Fitnessstraining für das Körpergefühl	85

Man wählt nur mit dem Herzen gut	89
Sie wissen mehr, als Sie denken	93

BAUSTEINE EINER GELUNGENEN ENTSCHEIDUNG

Die Architektur einer tragfähigen Entscheidung	98
--	----

BAUSTEIN EINS: WAS KANN ICH?

Ganz in meinem Element	101
Das eigene Licht leuchten lassen	104
Zuckerbrot und Peitsche	108
In uns steckt mehr, als wir uns zutrauen	114
Die lange Liste meiner Bedürfnisse	117

BAUSTEIN ZWEI: WAS WILL ICH?

Was mich aus dem Bett bringt	126
Meinen Kompass einnorden	131
Woher soll ich wissen, wohin?	139

BAUSTEIN DREI: WAS SOLL ICH?

Bälle und Brocken	146
Ethisches Weltkulturerbe	148
Meinen Hass bekommt ihr nicht	152

ES WIRD KONKRET

Auf der Slackline.	155
Jeder Mensch ist seine eigene Maßeinheit	157
Muss man Stimmen hören?	159

DIE FÜNF PHASEN EINER ENTSCHEIDUNG

Ein Blick auf die Landkarte	164
-----------------------------------	-----

PHASE EINS: WAHRNEHMEN

Heute ist Wahltag	166
-------------------------	-----

PHASE ZWEI: VORBEREITEN

Worum geht's hier eigentlich?	169
-------------------------------------	-----

Weder Pest noch Cholera	172
Erst mal googeln!	174
Locke oder Glatze	177
Freie Wahlen!	180
Zehn Tipps, um nicht zum Spielball zu werden.	187
PHASE DREI: ABWÄGEN	
Die Alternativen mithilfe von Kriterien abwägen	194
1. Ethisch verantwortet handeln	196
2. Ich-gerecht entscheiden	198
3. Du- und sachgerecht entscheiden	200
4. Wert- und zielgerecht entscheiden	204
5. Gutes Bauchgefühl	207
6. Ehrlich mit mir selbst	209
7. Innerer Frieden	213
PHASE VIER: ENTSCHEIDEN	
Es bleibt spannend	218
Trau dir! Trau dich!	220
Bei Bodennebel auf Sicht fahren	222
PHASE FÜNF: UMSETZEN UND AUSWERTEN	
Vom Rat zur Tat	225
Durch Rückblick zum Durchblick	228
UND WENN ES ANDERS KOMMT ...	
Auf den Schienenersatzverkehr umsteigen	232
Die Reifleine ziehen	235
Wenn es (scheinbar) nichts mehr zu entscheiden gibt ...	237

**DER RAHMEN EINER GUTEN
ENTSCHEIDUNGSFINDUNG**

Eine Verabredung mit mir selbst 240
Stop! Look! Go! 242
Den Rahmen abstecken 245

ZUM SCHLUSS

Startbahn frei! 249

Dank 250
Ausgewählte Literatur 251
Vita 252
Quellen 254

»Fällt es Ihnen schwer,
Entscheidungen zu treffen?«

»Ja und nein.«

Glückwunsch zur Wahl!

Sie haben sich für dieses Buch entschieden. Vielleicht weil Sie solche Gedanken kennen:

Wie in einem Kreisverkehr drehen sich meine Gedanken um die anstehende Entscheidung. Machen eine Runde. Noch eine Runde. Und noch eine ... Welche Ausfahrt soll ich nehmen? Ich weiß es nicht. Je mehr ich darüber nachdenke, umso schwindeliger wird mir.

Eigentlich weiß ich, was für mich richtig wäre. Aber was werden die anderen dazu sagen?

Schon wieder habe ich bei einer Entscheidung etwas Wichtiges übersehen. Wieso passiert das immer mir?

Ich bin schon lang mit meiner derzeitigen Lage unzufrieden. Aber ich verändere nichts. Lieber bleibe ich im vertrauten Unglück hocken, als Neues zu wagen. Das stinkt mir!

Ich stecke in einer Entscheidungssituation und komme einfach nicht »zu Potte«. Die Angst, etwas falsch zu machen, blockiert mich.

Vor längerer Zeit habe ich eine Entscheidung getroffen, aber die Umsetzung ist mühsam, und ich stelle meinen Entschluss immer wieder infrage.

Mein Leben läuft einigermaßen gut. Nur in stillen Stunden und unruhigen Nächten meldet sich der heimliche Verdacht, dass irgendetwas nicht stimmt. Aber ich kann nicht sagen, was.

Nichts beeinflusst unser Lebensglück so sehr wie die Entscheidungen, die wir treffen. Und wir fällen ständig Entscheidungen: Weißbrot oder Vollkornmüsli? Eine Arbeit noch fertigstellen oder ins Kino gehen? Zusammenziehen oder nicht? Eine Familie gründen oder lieber weiterhin die Zeit ganz bewusst zu zweit genießen? Auf eine besser dotierte Arbeitsstelle wechseln oder im gewohnten, netten Team bleiben? Den bisherigen Beruf an den Nagel hängen und ganz neu starten mit dem, wofür ich wirklich brenne?

Immer wieder können und müssen wir wählen, im Kleinen wie im Großen. Das bedeutet Lust und Last zugleich. Viele haben nicht gelernt, gute Entscheidungen zu treffen. Entsprechend schwer fällt es ihnen, sich überhaupt zu etwas durchzuringen. Oder sie fragen sich, wie sie einfach besser entscheiden können.

Eine gute Wahl fällt einem nicht einfach in den Schoß, wenn man Glück hat. Entscheiden ist eine Kunst! Um sich diese Kunst anzueignen, sind zwei Dinge wichtig: das *Wissen*, wie Entscheidungsprozesse funktionieren. Und das tägliche *Einüben* und *Ausüben* dieser Kunst. Der Alltag ist dafür ein ideales Trainingsfeld.

Dieses Buch vermittelt Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, wie Sie den Prozess des Entscheidens klug und umsichtig gestalten können. Es benennt Sackgassen und Irrwege. Sie lernen zahlreiche Strategien und Methoden kennen und finden Tipps und praktische Beispiele zu den Themen:

- Typische Ausweichmanöver, um eine Entscheidung zu vermeiden
- Fünf klassische Entscheidungsängste
- Mit allen Kräften entscheiden (Kopf, Bauch, Herz, Intuition, Körperempfindungen ...)
- Die drei Bausteine einer tragfähigen Wahl
- Die fünf Phasen eines Entscheidungsprozesses


- Der Umgang mit einer missglückten Wahl
- Der Rahmen eines guten Entscheidungsprozesses

Gebrauchsanweisung

Das Besondere an diesem Buch: Sie können wählen, wie Sie es lesen wollen (und damit eine erste Entscheidung treffen)!


Erste Lesart: Ein umfassender Überblick

Sie können sich mithilfe dieses Buches *grundsätzlich* über das Thema Entscheidungen informieren. Bei dieser *rein informativen* Lesart überspringen Sie in jedem Kapitel den Abschnitt »Wie sieht das bei mir aus?« mit seinen Übungen und Fragen zur Selbstreflexion.

Wenn Sie also einen theoretischen Überblick über die Kunst, eine kluge Wahl zu treffen, gewinnen wollen, dann gehen Sie jetzt zu  Seite 14

Zweite Lesart: Ein individuell auf Ihre Situation abgestimmter Ratgeber

Möglicherweise stehen Sie momentan vor einer *konkreten* Entscheidung und suchen nach Klarheit. Oder Sie wollen eine bereits getroffene Wahl noch einmal gründlich analysieren. In beiden Fällen können Sie das Buch als ganz persönlichen Ratgeber nutzen und sich von jenen Themen und Fragestellungen leiten lassen, die Sie besonders interessieren. Mithilfe der Rubrik »Wie sieht das bei mir aus?«

verwenden Sie das Buch als eine Art Werkzeugkasten: Sie greifen jene Elemente heraus, die Sie *in diesem Moment* brauchen, um mit Ihrer persönlichen Entscheidung weiterzukommen. Übungen und Fragen zur Selbstreflexion unterstützen Sie dabei. Am Ende eines Kapitels finden Sie mehrere Auswahlmöglichkeiten, wie Sie das bearbeitete Thema vertiefen oder sich neuen Aspekten zuwenden können. Wählen Sie *den Weg*, der Ihnen in diesem Augenblick am geeignetsten erscheint. Ihre persönlichen Fragen weisen Ihnen dabei die Richtung. Anders gesagt: Es gilt das Prinzip: *Folge deiner Frage!* 

Noch drei konkrete Hinweise:

- Es ist sinnvoll, dass Sie sich bei den Übungen und Selbstreflexionsfragen Notizen machen. So können Sie in Ihrem Entscheidungsprozess jederzeit auf gewonnene Einsichten zurückgreifen.
- Wenn Sie am Ende eines Kapitels zu den verschiedenen Auswahlmöglichkeiten gelangen, dann überlegen Sie nicht allzu lange. Entscheiden Sie vielmehr spontan. Denn so hat Ihre intuitive Kraft mehr Chancen, zum Zug zu kommen.
- Falls Ihnen keine der Auswahlmöglichkeiten zusagt, überfliegen Sie bitte das Inhaltsverzeichnis des Buches und schlagen Sie jenes Kapitel auf, das Ihnen ins Auge springt. Darüber hinaus können Sie über das Inhaltsverzeichnis auch leicht alle Themen wieder auffinden, die Ihnen beim Lesen wichtig geworden sind.

Folge deiner Frage 

Welche der folgenden Formulierungen spricht Sie jetzt am stärksten an? Gehen Sie zum entsprechenden Kapitel.

- Beim Entscheiden gibt es so vieles zu bedenken. Aus welchen Bausteinen setzt sich eine tragfähige Entscheidung zusammen? ▶ Seite 98
- Mich interessieren typische Entscheidungsängste und wie ich mit ihnen umgehen kann. ▶ Seite 29
- Wie trifft man eine ganzheitliche Entscheidung? Welche inneren Kräfte kommen dabei zum Tragen? Und wie sieht das ganz konkret bei mir aus? ▶ Seite 69
- Entscheiden ist ein Prozess. Was sind die wesentlichen Schritte, um zu einer guten Entscheidung zu gelangen? ▶ Seite 164
- Ich schiebe eine Entscheidung gerne auf die lange Bank oder drücke mich auf andere Weise um sie herum. Was steckt dahinter? ▶ Seite 14

P. S.: Haben Sie sich noch nicht entschieden, welcher der beiden Lesarten Sie folgen wollen? Kein Problem, lesen Sie einfach weiter. Wenn Sie ein bestimmtes Thema mit Übungen und Reflexionsfragen vertiefen wollen, können Sie ohne Weiteres die Lesart wechseln.

VON HEIßEM BREI UND HEIßEN EISEN

Der schlechteste Weg, den man wählen kann,
ist der, keinen zu wählen

Seine Unentschlossenheit war schon fast sprichwörtlich. Eines Tages manifestierte sie sich in einer tragisch-komischen Situation: Während er mit dem Auto unterwegs war, teilte sich im Stadtzentrum die Straße: Man kann durch einen kurzen Tunnel fahren – oder parallel dazu auch weiterhin »oben« bleiben. Beides ist möglich und wird durch runde Verkehrsschilder angezeigt, die auf blauem Grund einen weißen Pfeil zeigen, einmal nach links, einmal nach rechts. Von dieser Verkehrsführung derart überrascht und unfähig zur Entscheidung, kam es, wie es kommen musste: Der Mittelweg führte unweigerlich auf den Pfosten mit den beiden Schildern zu. Der Aufprall war hart. Dem Fahrer passierte glücklicherweise nichts, aber das Auto erlitt einen Totalschaden.

Vor einer Entscheidung zu stehen kann uns – bewusst oder unbewusst – stressen und ängstigen. Es kann Gefühle wie Ohnmacht und Hilflosigkeit, Überforderung oder ein unterschwelliges Selbstmitleid in uns wecken. Wenn zu dem inneren dann auch noch äußerer Druck hinzukommt – die Erwartungen anderer, ablaufende Fristen, Sachzwänge –, dann liegt der Impuls nahe, die Qual der Wahl zu vermeiden.

Wir alle haben wohl schon zigfach versucht, einer Entscheidung und den mit ihr verbundenen Spannungen aus dem Weg zu gehen. So etwas kommt immer mal wieder vor. Problematisch wird es, wenn sich dieses Verhalten verselbstständigt und in einen Automatismus verwandelt.

Zu den verbreiteten Taktiken gehören die beliebte »Aufschieberitis«, der kopflose Hauruck-Entschluss oder der

Versuch, eine Entscheidung dem Zufall oder anderen zu überlassen. Der scheinbare Gewinn solcher Fluchtmechanismen: Wir entkommen fürs Erste der unangenehmen Entscheidungssituation und fühlen uns kurzfristig wohl. Doch auf lange Sicht zahlen wir einen höheren Preis, da die negativen Folgen dieses Verhaltens schwerer wiegen.

Die einzelnen Vermeidungsstrategien gehen mit verschiedenen negativen Konsequenzen einher. Doch für sie alle gilt die bittere Lebensweisheit: *Der schlechteste Weg, den man wählen kann, ist der, keinen zu wählen!* Nicht Fehlentscheidungen, sondern fehlende Entscheidungen stürzen uns ins Unglück.

Denn wenn nicht *Sie* entscheiden, dann tun andere dies für Sie: Menschen mit ihren gut gemeinten Ratschlägen oder Eigeninteressen. Oder es sind die eigenen Launen und Bedürfnisse, die Sie vor sich hertreiben. Hinzu kommt: Jede Entscheidung, die Sie nicht treffen, höhlt Ihr Selbstvertrauen und Ihre Entscheidungsfähigkeit ein wenig mehr aus. »Negative Rückkopplung« nennt man das.

Wer nicht den Mut aufbringt, sich zu entscheiden, dessen Leben gleicht einem Schiff, das ohne Kapitän orientierungslos mal in diese, mal in jene Richtung driftet. Wer das Steuerruder nicht in die Hand nimmt und den Kurs bestimmt, segelt an den eigenen Lebenszielen vorbei. Und es droht die Gefahr, dort zu stranden, wo man auf keinen Fall landen wollte.

Wenn denn der Preis so hoch ist: Was um Himmels willen treibt uns zu einem solchen Verhalten an, mit dem wir uns selbst schaden?

Wir Menschen tun nichts ohne Grund. Sogar eine Handlungsweise, durch die wir uns selbst das Leben schwer machen, hat Hintergründe. Diese können etwa in *biografischen* Erfahrungen oder in typisch menschlichen *Neigungen* wurzeln. Zugleich zielen wir durch ein solches Verhalten auf etwas ab,

das uns bewusst oder unbewusst *erstrebenswert* erscheint. Dies gilt auch für die Tendenz, Entscheidungen zu vermeiden. Hier zeichnen sich gleich mehrere vermeintliche »Vorteile« ab.

Erstens: Wenn ich Entscheidungen ausweiche, dann muss ich mich nicht auf die Situation und die Mühe eines Klärungsprozesses einlassen. *Zweitens* brauche ich mich momentan nicht mit mir selbst auseinanderzusetzen. Und das ist attraktiv. Denn würde ich den Scheinwerfer nach innen richten, käme manches ans Licht, was ich nicht wahrhaben will. Vielleicht würde ich entdecken, dass ich eigentlich gar nicht so genau weiß, was ich gut kann. Und was ich will. Zweifel und innere Zerrissenheit, Schwäche oder Überforderung träten zutage. Und ganz sicher würde ich auf diverse Ängste stoßen, die gewöhnlich mit Entscheidungen einhergehen. Diese inneren Spannungen wahrzunehmen ist unangenehm. Ja, manchmal kaum erträglich. Dann lieber die Entscheidung vermeiden! Der Gewinn liegt auf der Hand: Ich erspare mir all das!

Und *schließlich:* Indem ich nicht ansprechbar bin, wenn das Leben Entschlüsse von mir verlangt, verringere ich die »Last des Selbstseins«: Ich übernehme keine Verantwortung für mich selbst. Und das birgt Vorteile. Denn wenn wir Verantwortung für unser Leben übernehmen, geht dies auch mit der Angst einher, Fehler zu machen.

Vielleicht haben Sie beim Lesen das eine oder andere Motiv entdeckt, das Sie dazu bewegt, Entscheidungen auszuweichen. Bitte verurteilen Sie sich nicht dafür! Im Gegenteil, Sie können sich gratulieren, denn Ihnen ist Wichtiges gelungen! Ihre mutige Selbstwahrnehmung eröffnet eine neue Freiheit.

► Seite 17

Wie sieht das bei mir aus?

Folgende drei Ausweichmanöver erfreuen sich weiter Verbreitung:

- eine Entscheidung vor sich herschieben ▶ siehe nächstes Kapitel
- die Entscheidung an andere delegieren ▶ Seite 20
- übereilt wählen ▶ Seite 23

Folge deiner Frage

- Ich erkenne mich in einem der genannten Ausweichmanöver und gehe zum entsprechenden Kapitel.
- Ich will die typischen Entscheidungsängste kennenlernen, die hinter diesen Vermeidungsstrategien verborgen liegen. Ein Übersichtskapitel ▶ Seite 29
- Anstatt mich um eine Entscheidung herumzumogeln, möchte ich Schritt für Schritt auf eine gute Wahl zugehen. Was sind wichtige Schritte? Ein Übersichtskapitel ▶ Seite 164

Diagnose: Aufschieberitis

Eine typische Weise, einer Entscheidung aus dem Weg zu gehen, liegt darin, sie vor sich herzuschieben. Indem ich die Entscheidung in die Zukunft verlagere – und sie möglicherweise nie treffe –, entlaste ich die Gegenwart.

Manche verschaffen sich diesen Aufschub, indem sie sich mehr oder weniger bewusst ablenken. Beliebte Fluchthelfer sind etwa Aktivismus, stundenlanges Surfen im Internet, ein Ständig-auf-Achse-Sein oder auch übermäßiger Schlaf. All

dies sind Versuche, um die anstehende Entscheidung aus dem Bewusstsein zu bannen und die Wahl auf den Sankt-Nimmerleins-Tag zu verschieben.

Die Aufschieberitis erfreut sich weiter Verbreitung. Ob sie auch Ihnen vertraut ist? Sie lebt von der Hoffnung, dass sich die Dinge irgendwie von selbst regeln werden. Im Hintergrund können typische Entscheidungsängste liegen wie die Furcht, etwas zu versäumen oder eine falsche Entscheidung zu treffen. Oder Sie werden ausgebremst, weil Kopf und Bauch miteinander im Streit liegen. Andere wollen sich bei einer Entscheidung »absolut sicher« sein. Aber wann ist man das schon?

Auch *das Aussitzen einer Entscheidung ist eine Entscheidung!* Nämlich für den Versuch, sich vor einem Entschluss zu drücken. So verständlich ein solches Vermeidungsverhalten auch ist, so hoch ist der *Preis*.

Erstens gehen wir Risiken ein, wenn wir Entscheidungen ständig in die Zukunft verlagern: Wir können Fristen verpassen, Mahnungen erhalten oder Menschen enttäuschen. Vor allem aber lassen wir auch Möglichkeiten und Chancen ungenutzt an uns vorbeiziehen.

Zweitens: Durch das ständige Hinauszögern baut sich immer mehr Druck auf. Auf diese Weise manövrieren wir uns irgendwann in eine kopflose Hauruck-Entscheidung hinein, weil am Ende keine Zeit mehr bleibt, um sinnvolle Alternativen abzuwägen. Hals über Kopf müssen wir uns zu etwas entschließen, ohne die anstehende Frage wirklich durchdacht zu haben. Oder – *drittens* – die Alternativen haben sich inzwischen bereits erledigt, und es gibt gar nichts mehr zu entscheiden: Bewerbungsfristen laufen ab; ein geliebter Mensch wartet nicht unbegrenzt auf das erhoffte *Ja* zur Partnerschaft, und auch die Entscheidung für ein Kind lässt sich nicht beliebig lange aufschieben ...

Wie sieht das bei mir aus?

Was heißt das für meine anstehende Entscheidung?

Kommt mir die Aufschieberitis bekannt vor – in meiner konkreten Entscheidungssituation? Oder auch grundsätzlich?

- Was oder wer sind meine Fluchthelfer?
- Welche Vorteile bieten mir meine Ausweichmanöver?
- Auf welche Weise blockiert dieses Verhalten mich in meinem Alltag?
- Sind andere davon betroffen?

Folge deiner Frage 

- Eine Entscheidung vor sich herzuschieben und dadurch den rechten Zeitpunkt zu verpassen ist eine gängige Entscheidungsfalle. Welche weiteren Fallen gibt es noch? ► Seite 25
- »Mein Problem liegt eher darin, dass ich oft zu schnell entscheide.« Auch hinter dieser Angewohnheit kann sich eine typische Ausweichstrategie vor einer Entscheidung verbergen. Wie funktioniert dieses Manöver und wie lässt es sich vermeiden? ► Seite 23
- Gibt es nicht einfach unterschiedliche Entscheidungstypen: spontane Schnellentscheider und »langsame Brüter«?
► Seite 72
- Selbst wenn ich spüre, was die richtige Entscheidung ist, bleibt der Entschluss ein Wagnis. Warum ist das so?
► Seite 218
- Welche typischen Entscheidungsgänge können sich hinter der Aufschieberitis verbergen? Ein Übersichtskapitel
► Seite 29

Auf dem Beifahrersitz durchs Leben

Simone nimmt sich ständig zurück und macht sich in ihrer Beziehung immer abhängiger von ihrem Mann. Am Anfang betrifft es nur weitreichende Entscheidungen wie die Schulwahl für ihr Kind. Doch mit der Zeit äußert sie sich nicht einmal mehr dazu, ob sie abends ins Kino gehen oder lieber zu Hause bleiben will. »Weiß ich nicht. Entscheide du«, »Ist mir egal. Mach, wie du es meinst« lautet ihre stereotype Antwort. Doch mit jeder Entscheidung, die sie an ihren Mann delegiert, sinkt ihr ohnehin schon geringes Vertrauen in ihre eigene (Entscheidungs-)Fähigkeit noch mehr. Und bei ihrem Mann wächst der Frust über ihren Mangel an Initiative und Profil.

Der Rat anderer kann auf Wichtiges aufmerksam machen. Doch schieben wir die anstehende Entscheidung auf andere ab und folgen blind deren Rat, dann geben wir das Lenkrad aus der Hand. Eine beliebte Route unter den verschiedenen Ausweichpfaden: Ich lasse andere für mich entscheiden – sei es aus Angst vor der Verantwortung, die mit einer Wahl verbunden ist. Oder weil die andere Person so viel »erfahrener« wirkt.

Eine Variante besteht darin, die Meinung von allzu vielen Personen einzuholen – bis ich am Ende gar nicht mehr weiß, wo mir vor lauter unterschiedlichen Ansichten der Kopf steht. Oder ich frage so lange andere Menschen, bis deren Antwort meiner geheimen Wunschvorstellung entspricht und ich mich nun in Ruhe auf jemanden berufen kann ...

Der Versuch, so gut wie nichts selbst entscheiden zu müssen – zumindest nichts Größeres –, birgt auf den ersten Blick mehrere Vorteile: Ich gehe dem Druck aus dem Weg, eine Entscheidung fällen zu müssen. Ich brauche keine Verantwortung für mich und meine Wahl zu übernehmen und vermeide auf

diese Weise den Schmerz, der sich in der Rede von der *einsamen* Entscheidung ausdrückt. Darüber hinaus muss ich hinterher nicht dafür geradestehen, wenn sich mein Entschluss als falsch herausstellen sollte. Und auch meine Selbstachtung erleidet in diesem Fall keinen Kratzer, da ja der andere »Schuld hat«.

Wenn Sie dieses Vermeidungsverhalten an den Tag legen sollten, machen Sie sich bewusst: Sie bezahlen in mehrfacher Hinsicht einen hohen *Preis!*

Erstens: Mit jeder Entscheidung, die nicht Sie selbst treffen, schwächen Sie Ihr Vertrauen in Ihre Fähigkeit, das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ja, möglicherweise geraten Sie unmerklich in einen Teufelskreis hinein, der Ihren Lebensradius zunehmend schrumpfen und Sie immer passiver werden lässt.

Zweitens: Lassen Sie sich von den Entscheidungen anderer leiten, machen Sie sich vielfach abhängig: vom Wohlwollen der Menschen in Ihrem Umfeld. Von deren Bereitschaft, Verantwortung für Sie zu übernehmen. Und von deren Fähigkeit, eine kluge Wahl zu treffen.

Drittens kommt hinzu, dass ein solcher Mangel an Eigeninitiative Ihre Beziehungen belastet. Insbesondere in Freundschaft und Partnerschaft führt dies beim Gegenüber oft zu Frust und Ärger.

Vor allem aber: Wenn Sie blind dem Rat anderer folgen, nehmen Sie auf dem Beifahrersitz Ihres Lebens Platz. Sie lassen sich durch Ihr eigenes Leben kutschieren – gelenkt von anderen, die das Steuerrad in der Hand haben. Und so wachsen die eigene Unzufriedenheit und die Gefahr, dass Sie irgendwo abgesetzt werden, wo Sie gar nicht hinwollten.

Wie sieht das bei mir aus?

Was heißt das für meine anstehende Entscheidung?

- Habe ich ein allzu großes Ohr für den Rat anderer? Versuche ich in meiner aktuellen Situation die Entscheidung an andere zu delegieren? Oder auch ganz grundsätzlich?
- An wen wende ich mich mit Vorliebe? Warum?
- Was bringt mir dieses Ausweichmanöver? Und was kostet es mich?
- Sind auch andere von meinem Verhalten betroffen?

Folge deiner Frage

- Wenn ich ehrlich bin, spüre ich, was dran ist, aber ich traue meiner Intuition nicht. ► Seite 93
- »Was werden die anderen bloß denken?!« Das Schielen nach der Reaktion anderer ist eine typische Entscheidungsangst, die blockieren kann. Wohin führt sie? Und wie sieht das bei mir aus? ► Seite 47
- Die Furcht, sich falsch zu entscheiden, kann einen dazu bringen, die Entscheidung an andere zu delegieren. Mich interessiert diese Angst und welche Fehlannahmen ihr oft zugrunde liegen. ► Seite 36
- Anstatt primär auf andere zu bauen, will ich mehr auf mich und meine inneren Kräfte vertrauen. Was meint »eine Entscheidung ganzheitlich treffen«? Ein Übersichtskapitel ► Seite 69
- Ich stehe vor einer Entscheidung und frage mich: Was verlangt die Situation von mir? Eine Spurensuche ► Seite 146

Kopflös durch die Wand

Heute ist mal wieder so ein Tag. Oliver weiß nicht mehr, wo ihm der Kopf steht. Alles zerrt an ihm. Seine Frau ist krank, die Kinder wollen versorgt sein, und im Job geht's drunter und drüber. Dann ein Anruf vom Vorsitzenden des Fußballvereins, ob er mithelfen kann, den Rasen für das nächste Spiel zu mähen. Er wird dringend gebraucht, andere haben keine Zeit. Zack: Schon hat Oliver zugesagt. Und könnte sich im nächsten Moment für dieses Eigentor am liebsten selbst die Rote Karte zeigen.

Kennen Sie das auch: Eigentlich hätten Sie die Möglichkeit, in Ruhe zu überlegen und die Sache abzuwägen. Und doch machen Sie einen Schnellschuss. Vielleicht aus spontaner Begeisterung oder weil Sie sich bedrängt fühlen. Vielleicht, weil Sie jemanden beeindrucken wollen, oder schlicht, weil Sie sich mit dem Problem jetzt nicht näher auseinandersetzen möchten.

Auch wenn es sich merkwürdig anhört: Ein überhasteter Entschluss entpuppt sich im Nachhinein oft als (unbewusster) Versuch, sich um eine Entscheidung herumzumogeln. Genauer gesagt versuchen wir, die Mühe zu vermeiden, uns dem anstehenden Klärungsprozess wirklich zu stellen. Manche entscheiden deshalb einfach irgendetwas. Der unmittelbare Effekt einer solchen Knall-auf-Fall-Aktion: Die Sache ist vom Tisch, die innere Anspannung gelöst – und das fühlt sich erst einmal prima an!

Doch wenn wir eine Entscheidung übers Knie brechen, würden wir uns hinterher manchmal am liebsten in den Hintern beißen. Denn: Die Entscheidung war eben alles andere als egal! Hinzu kommt, dass sich in überhasteten Entscheidungen meistens unsere eingefahrenen Reaktionsmuster durchsetzen. So verpassen wir die Chance, zu neuen und kreativen Antworten

zu finden. Hinter der Faustregel »Schlaf erst einmal eine Nacht darüber!« steckt die Erfahrung: Es ist gut, sich genügend Zeit zu gönnen, um eine Entscheidung reifen zulassen.

▶ Seite 25

Wie sieht das bei mir aus?

Was heißt das für meine anstehende Entscheidung?

- Neige ich dazu, mich in meiner aktuellen Frage Hals über Kopf in die Entscheidung zu stürzen? Tappe ich möglicherweise sogar regelmäßig in diese Falle?
- Welche Empfindungen melden sich in einem solchen Moment in mir? Was spüre ich körperlich?
- Welchen Vorteil verspricht mir ein Schnellschuss? Und welche Nachteile muss ich in Kauf nehmen?
- Sind andere davon betroffen?

Folge deiner Frage

- Es gibt verschiedene Kräfte in uns, die uns drängen, eine bestimmte Entscheidung zu fällen. Dazu gehören etwa Bedürfnisse, Gefühle und Werte. Was hat es mit diesen Kräften auf sich? Und wie sieht das bei mir aus? ▶ Seite 126
- Welche typischen Entscheidungsängste können sich hinter der Gewohnheit verbergen, vorschnell zu entscheiden? Ein Übersichtskapitel ▶ Seite 29
- Gibt es nicht einfach unterschiedliche Entscheidungstypen: den spontan entscheidenden *Bauchtyp* und den kontrolliert-rationalen *Kopftyp*, der eher einem »langsamen Brüter« gleicht? ▶ Seite 72
- Entscheidungen übers Knie zu brechen kann ein Manöver sein, um einem Entscheidungsprozess aus dem Weg zu ge-

- hen. Was sind andere typische Ausweichstrategien und wie lassen sie sich vermeiden? Ein Übersichtskapitel ► Seite 14
- Um Ausweichstrategien wie der Hauruck-Entscheidung nicht auf den Leim zu gehen, braucht es die regelmäßige Verabredung mit sich selbst. Wie kann so etwas aussehen? ► Seite 240

Fallen auf dem Entscheidungsweg

Wir alle wollen gute Entscheidungen treffen, egal, ob es um den Kauf einer Brille, Urlaubsplanung, Partnerwahl oder Rentenvorsorge geht. Um zu wissen, was einen guten Entscheidungsprozess kennzeichnet, hilft es, das Gegenteil in den Blick zu nehmen: missglückte Entscheidungen.

Lassen Sie kleine und große Fehlentscheidungen Ihres Lebens Revue passieren. Welche Alltagsentscheidungen sind nicht gut gelaufen? Und wann haben Sie so richtig eine Bauchlandung hingelegt? Denken Sie an einige Fehlentscheidungen und fragen Sie sich jeweils:

	oft	manch- mal	nie
Habe ich mich im Affekt entschieden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich meine Gefühle außer Acht gelassen und rein vom Kopf her entschieden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
War es ein übereilter Entschluss?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

oft manch-
mal nie

Habe ich die Entscheidung auf die (allzu) lange Bank geschoben?

Habe ich mir selbst etwas vorgemacht und mir »superüberzeugende« Argumente für eine Wahl zurechtgelegt, von der ich wusste, dass sie nicht richtig ist?

Habe ich zu sehr auf den Ratschlag anderer gehört?

Habe ich die Überlegungen anderer zu wenig berücksichtigt?

Sind mir meine persönlichen Werte aus dem Blick geraten?

Waren die Maßstäbe, die ich angelegt habe, falsch?

Habe ich in die eigentliche Frage aus dem Blick verloren und mich in Nebensächlichkeiten verrannt?

Habe ich mich und meine Fähigkeiten überschätzt?

Lag es daran, dass ich mir zu wenig zugetraut habe?

Wenn Sie Ihre Fehlentscheidungen betrachten, können Sie sich fragen: Entdecke ich eine Falle, in die ich immer wieder hineintappe? Oder sogar mehrere? Woran könnte das liegen? Und was heißt das für meine gerade anstehende Entscheidung?

Wenn Sie jetzt noch mit an Bord sein sollten: Herzlichen Glückwunsch! Sie haben den Mut aufgebracht, sich Ihren Fehlentscheidungen zu stellen. Das fühlt sich zunächst nicht gut an. Aber es tut gut! Denn Sie geben sich die Chance, aus Ihren bisherigen Fehlern zu lernen. Und sobald Sie Ihre eigene(n) Falle(n) identifizieren, verlieren diese wie von selbst etwas von ihrer Macht. So gewinnen Sie eine neue Freiheit, klug und umsichtig zu wählen.

▶ Seite 29

Wie sieht das bei mir aus?

Sieben typische Entscheidungsfallen

Hinter den oben gestellten Fragen verbergen sich gängige Entscheidungsfallen.

- Einseitig entscheiden – etwa rein aus dem Bauch oder verknüpft –, anstatt alle Potenziale zu nutzen, die zu einer ganzheitlichen Wahl befähigen ▶ Seite 69
- Den rechten Zeitpunkt für eine Entscheidung verpassen – etwa durch die Aufschieberitis oder eine kopflose Hauruck-Entscheidung ▶ Seite 177
- Sich selbst (und anderen) etwas vormachen, um eine Entscheidung zu rechtfertigen ▶ Seite 209
- Die Entscheidung an andere delegieren oder blind deren Rat folgen ▶ Seite 20
- Wichtige Entscheidungskriterien vernachlässigen ▶ Seite 194

- Die eigentliche Frage aus dem Blick verlieren ► Seite 169
- Sich selbst zu wenig kennen und respektieren (die eigenen Begabungen, Grenzen, Werte, Ziele ...) ► Seite 98

Folge deiner Frage 

- Mich interessiert eine der genannten Entscheidungsfallen, und ich gehe zum entsprechenden Kapitel.
- Welche typischen Entscheidungsängste gibt es und wie kann ich mit ihnen umgehen? Ein Übersichtskapitel findet sich auf ► Seite 29
- Entscheiden ist ein Prozess. Wie kann ich Schritt für Schritt vorangehen, um eine möglichst gute Entscheidung zu treffen? Ein Übersichtskapitel ► Seite 164
- Ich habe mich falsch entschieden. Was nun? ► Seite 232