

Warum sind Entscheidungen so schwierig?

Warum wir entscheiden müssen?

Täglich treffen wir unzählige grössere und kleinere Entscheidungen. Die einen bewusst, die anderen unbewusst. Vor einer Entscheidung stehen uns mehrere Möglichkeiten offen. Wir wägen ab, vergleichen, holen zusätzliche Informationen, fragen Freunde, lesen Berichte sind aber trotz allem keinen Schritt weiter. Warum?

Weil uns niemand die letzte Entscheidung abnimmt. Dafür bestimmen wir aber auch selber!

Die Krux dabei ist: Mit der getroffenen Wahl scheidest du die anderen Möglichkeiten aus!

Auch wenn Du nicht entscheidest, hast Du dich entschieden, nämlich für das Nicht-Entscheiden.

Du kannst alles tun oder lassen. Für alles magst Du deine Gründe haben und alles hat Konsequenzen.

Du hast Dich für dein jetziges Leben entschieden. So wie Du jetzt lebst, wo du wohnst und arbeitest, dich fühlst.

Auch dass Du jetzt diesen Text liest, dafür hast Du dich entschieden. Denn gäbe es jetzt etwas Besseres in Deinem Leben, würdest Du keine Sekunde zögern, den vorliegenden Text wegzulegen.

Danke, dass Du noch weiterliest..... Lasse diese Gedanken ein paar Minuten wirken.

Gründe für Entscheidungsschwierigkeiten

Gründe für die persönliche Entscheidungsschwäche liegen meistens sehr tief und bestimmen Dein ganzes Denken und Handeln. Die Erwartungen anderer zu erfüllen, seine Pflicht zu erfüllen, nicht mehr Herr meiner Entscheidungen zu sein. Zu viele Alternativen. Die Angst vor der „falschen“ Wahl.

Vielleicht hast Du auch in Deiner Kindheit nie gelernt zu Entscheidungen zu stehen.

Das Wort „ent-scheiden“ drückt dies sehr gut aus: Mit deiner Wahl scheidest Du die anderen Möglichkeiten aus.

Einwende um nicht entscheiden zu müssen.

Die äusseren Umstände, die Sachzwänge, die Erwartungen und die Angst vor dem Resultat der Entscheidung.

Vor allem aber die Verantwortung. Verantwortlich bin Du nicht nur für das, was Du tust, sondern auch für das, was Du unterlässt. Denn so kannst Du all die „guten Gründe“ hervorheben, warum Du nicht entscheiden konntest. Bedenke : „Wer sagt, ich kann nicht, der will nicht“.

Gibt es gute oder schlechte Entscheidungen?

Nein; denn was die Wahl so schwer macht, ist der Verzicht auf die abgewählte Möglichkeit. „Gelb oder Grün“, „In die Berge oder ans Meer“, „im Job bleiben oder wechseln“.

Denn wählen bedeutet immer: Eine Option ist weg. Jetzt versuchen viele, die abgewählte Alternative zu rechtfertigen mit Sätzen wie: „Grün steht mir nicht“, „in den Bergen regnet es oft“, „am neuen Ort ist es auch nicht besser“. Wer weiss, wie es gekommen wäre“ etc.

Du wirst nie erfahren, wie es gekommen wäre, hättest Du die andere Lösung gewählt. Darum gibt es auch keine schlechten Entscheidungen. Wichtig ist aber, dass Deine innere Einstellung zur getroffenen Entscheidung stimmt.

Schulduweisungen und Opfergeschichten.

Darf ich mein Leben so leben wie ich es gerne täte? Du lebst es bereits so!

Niemand hat Dich gezwungen, Du hast dich dafür entschieden. Du hast alle anderen Optionen abgewählt. Du kannst aber auch die jetzige Situation neu wählen.

Bist Du am Steuer deines Lebens? Oder doch dein Chef, dein Partner, das Geld oder die Verhältnisse?

Lassen dich die Umstände steuern oder bist du gar ein Opfer dieser mächtigen Verschwörung mit dem Namen „die anderen“?

Wie komme ich aus diesem Dilemma wieder heraus?

Die aktive Rolle, die wir dabei einnehmen, ist uns meist nicht bewusst und so erleben sich viele Menschen nicht als Gestalter ihres Lebens, sondern als Opfer der Umstände. Für diese aktive Rolle brauchen Sie Energie. Und zwar von innen.

Vielleicht stehen Dir noch viele Gewohnheiten und Glaubenssätze (das funktioniert bei mir nicht...) im Weg. Entscheidungen kannst Du trainieren. Benutze sowohl den Kopf als auch den Bauch. Höre in dich hinein.

Zu diesem Thema gibt es weitere Hinweise in kommenden Beiträgen „Die Ausrede als Grund für den Misserfolg“, „Wie Angst mein Erfolg behindert“ und „Warum ich auch als Opfer profitieren kann“.

Schaue regelmässig rein auf der Homepage www.mental-zum-erfolg.ch.

Eine getroffene Entscheidung befreit, ...

***Sieh zu, dass Du ab heute wieder Herr Deiner Entscheidungen bist.
Entscheide dich, damit Dein Leben im Fluss bleibt.***

