

Was Entscheidungen bedeuten!

Wie treffen wir Entscheidungen?

Täglich stehen wir vor Dutzenden von Entscheidungen. Lassen wir die simplen, wie «schwarzes oder weisses Kleid» einmal weg und schauen uns die grossen und wichtigen Entscheide im Leben an. Wie werden diese getroffen? Was ist dabei wichtig?

Denn manchmal bewirken Entscheide, dass wir unser ganzes Leben umkrempeln.

Zum Beispiel: Heirat/Scheidung, Jobwechsel, Hauskauf, Kinderwunsch etc.

Im Wesentlichen ist davon auszugehen, dass der Prozess des Entscheidens darin besteht, Alternativen zu benennen, dazu Informationen zu sammeln und anschliessend Wahlmöglichkeiten zu benennen.

Schlussendlich wägen wir unter all diesen Möglichkeiten die für uns (aktuell) beste Lösung ab. Dies geschieht hundertfach am Tag bei Entscheidungen, bei denen es nicht gerade um Leben oder Tod geht.

Ist aber die Tragweite einer Entscheidung gross, setzt ein ganz anderer Prozess ein.

Denn wir können Entscheide rational oder emotional treffen, aus dem Bauch heraus oder aus dem Kopf.

Eine Konsequenz haben Entscheide immer; wir haben eine mögliche Alternative mit der Entscheidung abgewählt.

Warum sind Entscheidungen hilfreich?

Entscheidungen treffen ist wie Ballast ablassen. Es befreit und erleichtert. Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie eine wichtige Entscheidung monatelang vor sich herschieben. Schlaflose Nächte haben, die Gesundheit leidet.

Nach einer Entscheidung fühlen Sie sich frei, können wieder atmen, fühlen sich erleichtert.

Ob die Entscheidung richtig war oder falsch, werden Sie nie wissen.

Denn mit der Entscheidung haben Sie die «andere» Möglichkeit verworfen, abgelehnt, sich ENT-schieden.

Dies ist einer der Hauptgründe, warum sich die meisten Leute sehr schwer tun, zu entscheiden.

Weil Sie die abgewählte Lösung nicht loslassen können und sich immer wieder fragen: Was, wenn sie die andere Lösung gewählt hätten? Aber das werden Sie nie erfahren, wie immer Sie sich entschieden haben.

Keine Entscheidung geht nicht!

Denn auch wenn Sie sich nicht entscheiden, haben Sie entschieden! Für die Wahl des «Nicht Entscheiden»!

Auch dieses «Nicht-Entscheiden» hat Konsequenzen, wie jede Wahl, die Sie treffen. Bedenken Sie, dass

«Aufschub ist der Dieb der Zeit». Und die zu treffende Entscheidung wird nicht leichter, wenn Sie warten!

Wir haben immer eine Wahl!

Bei jeder Entscheidung haben wir eine Wahl. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten, mehrere Lösungen.

So gesehen vergleichen wir mit jeder Entscheidung «Preise». Die einen sind uns zu hoch oder die Zeit stimmt noch nicht. Oder wir mögen die Konsequenz der Entscheidung nicht.

Bedenken Sie, dass wir täglich etwa 20'000 Entscheide treffen. Eine stolze Anzahl, die unser Gehirn leistet.

Angenommen Sie schlafen während 8 Stunden pro Tag, dann wird Ihr Gehirn alle 3 Sekunden eine Entscheidung treffen. Sofern Sie dabei zwischen Alternativen und Konsequenzen abwägen.

Tun Sie zum Glück nicht, sonst wäre Ihr Organismus völlig überlastet. Klar, dass Sie dies nicht kognitiv tun.

Die Macht der Intuition

Albert Einstein meinte, dass «Alles, was wirklich zählt, ist Intuition». Es ist tatsächlich so, dass uns Erfahrungen und Erinnerungen, welche wir im Laufe unseres Lebens gesammelt haben, helfen, Entscheide zu treffen.

In der Intuition entscheiden wir spontan. Wir tun dies in unserem Gehirn. Der für das bewusste Denken zuständige Teil unseres Gehirns (Neokortex) auf der einen Seite und auf der anderen Seite der Mandelkern (Amygdala), welcher für Empfindungen und Reaktionen zuständige ist.

Gefühle können unser rationales Denken beeinflussen und uns intuitiv entscheiden und handeln lassen.

Zusammenfassung:

Die Entscheidungsforschung streitet darüber, ob der Mensch wirklich mit freiem Willen entscheiden kann.

Wenn Sie Schwierigkeiten bei Entscheidungen haben, dann hilft mentales Training dabei. Es hilft ihnen auch ob Kopfentscheidungen oder Bauchentscheidungen besser oder zumindest hilfreicher sind.

Vor allem geht es aber darum zu lernen, die getroffene Entscheidung zu akzeptieren und dadurch auch die abgewiesene Lösung zu vergessen.

Entscheide lieber ungefähr richtig, als genau falsch!

