

Ja, nein, weiß nicht?

Wir entscheiden uns sehr oft am Tag. Ob für private Zwecke oder im betrieblichen Alltag, Entscheidungen begleiten uns das ganze Leben. Manche fallen sehr leicht, andere müssen rasch getroffen werden und einige lösen sich (hoffentlich) sogar in Luft auf. Die gute Nachricht: Der Großteil geschieht ohnehin automatisch, aus purer Gewohnheit. Was ist aber mit jenen, die möglicherweise großen Einfluss auf das Leben oder das Unternehmen haben? Hier sind fünf Tipps, um leichter Entscheidungen zu treffen.

Worum geht es konkret?
Führen Sie sich vor Augen, um welche Entscheidung es sich tatsächlich handelt. Geht es nur darum? Oder steckt ein anderes Thema dahinter? Sobald Sie hier Klarheit haben, sind Sie möglicherweise schon einen Schritt weiter. Versuchen Sie, einen anderen Blick auf das Thema zu bekommen. Möglicherweise hilft das künftig, alte Verhaltensmuster zu ändern.

Druck herausnehmen
Wenn es im Kopf hämmert: „Ich muss mich endlich entscheiden“, dann sind Sie in einer Gedankenspirale gefangen. Ihr Atem wird flacher, Ihr Körper zieht sich zusammen und Ihre Gefühle spielen verrückt. Dreimal kräftig durchatmen, kann schon helfen. Verschaffen Sie sich so viel Spielraum wie möglich!

Kopf oder Bauch?
Es gibt zahlreiche Studien, die sich mit der richtigen Entscheidungsfindung beschäftigen. Der generelle Tenor „0 oder 100“, also nur Gefühl oder nur Verstand, fördert weniger gute Entscheidungen. Legen Sie sich daher eine Pro- und Kontraliste an. Danach gewichten Sie und achten bei jedem Punkt darauf, was der Körper und die Gefühle dazu sagen. Wenn Sie üblicherweise Bauchentscheidungen treffen, lassen Sie den Kopf sprechen und umgekehrt.

Sparringspartner
Wenn das alles nichts hilft, suchen Sie sich ein Visavis, mit dem Sie das Thema durchsprechen können. Ob Freund oder Experte – das Thema laut zu formulieren verändert oft schon einiges. Egal, was Ihnen empfohlen wird, entscheiden müssen letztendlich Sie selbst. Die schlechte Nachricht: Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung. Sie geben damit Ihre Verantwortung ab und es läuft dann vielleicht so, wie Sie keinesfalls wollten.

Zur Entscheidung stehen
Haben Sie sich zu einer Entscheidung durchgerungen, stehen Sie bitte auch dazu. Möglicherweise hätte es noch bessere gegeben, aber vielleicht ging in dieser Situation nichts anderes. Ob es die richtige war oder nicht, stellt sich in vielen Fällen erst später heraus. Schon Charlie Chaplin meinte einst: „An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser.“
Foto: iStock.com/sumoyut