



Entscheidungen: ja? - nein? - vertagt!

"Ich würde ja gern mal mit meinem Chef über mein Gehalt sprechen, bin mir aber nicht sicher, ob das so eine gute Idee ist" oder "Eigentlich würde ich meinen runden Geburtstag am liebsten mit meinem Liebsten ganz allein im Kuschel-Hotel feiern, aber die Anderen haben auch immer Buffet und große Feier geboten." Sie merken, hier steht jeweils eine Entscheidung an. "Ich schwanke noch hin und her," beschreiben wir diesen Zustand. Und wenn dies länger andauert, fühlen wir uns zu Recht in einer Art Schwebestadium. Wenn aber unsere Kollegin oder ein guter Freund etwas zu entscheiden haben - ratzfatz wissen wir sofort, was gut wäre.

Bei unseren eigenen Themen können wir oft nicht "ja" und nicht "nein" sagen und vertagen eine Entscheidung immer und immer wieder. Das liegt aber weniger an einer persönlichen Entschlusslosigkeit oder gar an einer Charakterschwäche. Uns fehlt schlicht und einfach die Distanz: Die Probleme anderer betrachten wir ganz natürlich mit klarem Kopf und gesundem Menschenverstand. Bei uns selbst setzt meist ein Gewirr von inneren Stimmen ein, die ähnlich wie auf dem Hamburger Fischmarkt alle etwas anderes anpreisen. "Schön entspannen brauche ich jetzt!" "Aber nein, mal wieder richtig groß Geburtstag feiern!", "Zeit zu genießen. "Du warst auch auf Kerstins Geburtstag ...". Und wie auf dem Hamburger Fischmarkt sind wir von den vielen Sollens und Nicht-Sollens, Wollens und Nicht-Könnens so überfordert, dass wir eher verwirrt und ergebnislos unsere Entscheidung vertagen.

Heute habe ich drei ganz einfache Tipps für Sie, um diesen entscheidungsfreien Zustand zu stoppen.

Tipp 1: Was würden Sie raten?

Bei Anderen können wir immer so viel einfacher sagen, was der beste Weg ist. Nutzen Sie diese Fähigkeit und tun Sie genau das: Überlegen Sie sich, was Sie Ihrem besten Freund oder Ihrer besten Freundin in einer solchen Situation raten würden.

Tipp 2: Die Waage - was spricht dafür, was spricht dagegen?

Legen Sie ein Blatt Papier quer und zeichnen Sie eine Waage mit zwei großen Schalen. In die linke Schale oder auch darum herum oder darunter schreiben Sie alles auf, was für die Entscheidung spricht. In die rechte Schale kommen alle Punkte, die dagegen sprechen. Okay, Sie können das auch ohne Waage mit einer Pro- und Contra-Liste machen: Blatt Papier in zwei Spalten einteilen, links steht die Überschrift "Pro", rechts steht "Contra". Aber weil kaum jemand eine Waage malen kann, ist die erste Variante lustiger. Beides hilft Ihnen, zu einem "cool-down" Ihrer Gefühle. Sie können in aller Ruhe alle Argumente betrachten.

Tipp 3: Werfen Sie eine Münze

Zum Abschluss mein Tipp, der Ihre Intuition anklickt: Nehmen Sie eine Münze, legen Sie fest, welche Seite für welche Entscheidung steht und werfen Sie die Münze. Das, was die Münze anzeigt, machen Sie! Wenn sofort ein deutliches Gefühl von "nein, auf gar keinen Fall!" kommt, hören Sie auf Ihre Intuition und es gilt das "nein". Wenn nichts kommt, haben Sie Ihre Wahl getroffen. Wenn Minuten, Stunden oder Tage später ein "Nein" kommt – ignorieren Sie es. Das sind nur wieder die altbekannten Schreihälse vom "Hamburger Fischmarkt".

Ihre

Wera Nägler

