

Entscheiden – ja, aber...

„Entscheidungen sind zwar ohne Vernunft möglich, aber nicht ohne Emotionen.“

Roth, Grün & Friedman (2010)

„Es geht tatsächlich darum, dass wir innerlich immer freiere Menschen werden, möglichst selbstverantwortlich handeln und unserer Herzensstimme immer mehr trauen.“

Lukas Niederberger (2012)

Vollzeit oder Teilzeit arbeiten? In der Stadt oder auf dem Land wohnen, Kinder oder nicht, in eine grössere Wohnung umziehen, wohin in die Ferien und eine Weiterbildung – aber welche? Immer mehr Optionen, auf den ersten Blick eine unglaubliche Zunahme der persönlichen Freiheit in den letzten 50 Jahren. Warum werden wir nicht immer glücklicher?

Grundsätzliches

Was ist gutes Entscheiden?

In praktisch allen Lebensbereichen hat der Entscheidungsspielraum zugenommen – sozusagen von der Wiege bis zur Bahre. Die „richtige“ Entscheidung gibt es deshalb immer weniger (der richtige Beruf, die richtige Stelle, der oder die richtige PartnerIn) – es bleiben immer viele Optionen offen. Viel mehr stellt sich die Frage: Was ist „gutes“ Entscheiden?

Eine mögliche (einfache) Antwort: Gutes Entscheiden berücksichtigt Informationen (Kopf) und Gefühle (Bauch) und orientiert sich an den eigenen Leitlinien. Dabei meint „Bauch“ nicht, unter Zeitdruck übereilte Entscheidungen treffen, sondern: die emotionale Ebene mitzuberechnen.

Zentrale Leitlinie: eigene übergeordnete Ziele und Werte kennen

Weil die Gesellschaft uns viel weniger Orientierung gibt, brauchen wir innere Orientierung: Kenntnis unserer Ziele, Werte, Treiber und Hemmer. Was ist uns wichtig in unserem Leben? Wenn wir vom Ende her auf unser Leben blicken: worauf ist es angekommen? Was war wirklich wichtig für uns? Was wollen wir unbedingt gelebt, was unbedingt vermieden haben?

Dies kann auch zur selbstkritischen Auseinandersetzung führen: Setze ich Entscheidungen auf der „richtigen“ Ebene an? Ein Beispiel: Statt sich mit den tiefer liegenden Gründen für das eigene Unzufriedensein auseinanderzusetzen, operiert man äusserlich, kauft ein neues Auto oder sucht sich eine neue Wohnung.

Was die (Hirn-) Forschung dazu sagt

Die Bedeutung des impliziten oder intuitiven Wissens (Erfahrungen, Gefühle) in Entscheidungsprozessen ist gross und wurde lange unterschätzt. Dies gilt insbesondere für komplexere (und damit auch weitreichendere) Entscheidungen.

Keine Wahlmöglichkeiten zu haben, macht unglücklich. Zu viele Wahlmöglichkeiten zu haben macht auch unglücklich. Berühmtes Konfitürenexperiment: Die Auswahl von 6 Alternativen macht zufrieden mit der Entscheidung. Zu viele Entscheidungsoptionen (24 Konfitüren!) überfordern, das Gehirn kann so viele Informationen nicht verarbeiten. Dies lässt uns unzufrieden und mit Selbstzweifeln zurück (hätte es wohl nicht eine bessere Option gegeben?).

Einfache Entscheidungen treffen wir gut mit nachdenken (Spaghetti oder Pommes frites?). Komplexe Entscheidungen führen mit dem impliziten Wissen zu mehr Zufriedenheit:

Bsp. aus einer Studie: die Aufgabe war es, eine Entscheidung für ein (hypothetisches) Auto zu treffen anhand von vier oder zwölf bekannten Merkmalen. Die Zufriedenheit mit der Auswahl war bei vier Merkmalen höher mit Nachdenken, bei zwölf höher beim intuitiven Entscheiden. Dies hängt damit zusammen, dass unser Gehirn auf der bewussten Ebene mit Komplexität relativ rasch überfordert ist. Das implizite Wissen hilft jedoch mit der Navigation in komplexen Situationen. Diese Vorgehensweise hinterlässt dann auch das bessere Gefühl.

Modell Entscheidungsprozess (nach Burnett & Evans)

1. Optionen sammeln und kreieren ⇒ Perspektivenerweiterung („öffnen“)
2. Die Liste eingrenzen ⇒ Fokussierung („schliessen“)
3. Urteilssicher entscheiden ⇒ eigene Werte als Leitlinie und das implizite Wissen nutzen (innere Bilder, Gefühle, Körperempfindungen)
4. Loslassen und nach vorn schauen ⇒ Optionen bewusst verabschieden und Entscheidungsprozess abschliessen.

Alle Schritte sind wichtig, der letzte wird häufig übersehen. Es macht jede Entscheidung zu einer schlechten Entscheidung, wenn wir innerlich immer wieder von vorn anfangen (grübeln).

3 Entscheidungsmethoden

- Tun-als-ob:
Entscheidung mit zwei Varianten, A und B: 3 Tage Variante A leben und so tun, als ob man sich definitiv dafür entschieden hätte, 3 Tage dasselbe mit Variante B. Alles wahrnehmen, was sich zeigt. Gedanken, Gefühle? Überraschende Anreicherung im Alltag? Auch Nacht-Träume nutzen. (Methode geht auf Ignatius von Loyola, 16. Jh. zurück)
⇒ *stärkt Zugang zu implizitem Wissen, ganzheitliche Herangehensweise*
- Disney-Methode:
Den Visionen-/Träumer-Typ, den Realisten und den kritischen Gegenspieler zu Wort kommen lassen. Diese drei Typen mit je drei Stühlen oder Orten markieren, sich ganz in die jeweilige Rolle begeben und Gedanken, innere Bilder, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen.
⇒ *innere Stimmen verkörpern eröffnet Zugang dazu*
- Schwarzsehen:
Sich bewusst alle möglichen schlimmen Konsequenzen, alle negativen Gedanken, Sorgen und Ängste, die Entscheidung haben könnte, ausmalen, drastifizieren und so notieren.
⇒ *auch schwierige Gefühle als informativ würdigen, durch Bewusstmachung unbewusstes Torpedieren verhindern*
- 10 – 10 – 10:
Sich für jede Entscheidungsoption überlegen, wie sie sich 10 Minuten nach Umsetzung/Kommunikation, 10 Monate danach oder 10 Jahre danach anfühlen wird.
⇒ *nicht nur Kurzfristiges (z. B.: Wie wird meine Chefin reagieren, wenn ich ihr meine Entscheidung mitteile?), sondern auch die eigenen langfristigen Werte gut wahrnehmen*

Literatur

- Burnett, Bill & Evans, Dave (2016). Mach, was du willst. Design Thinking fürs Leben. Berlin: Econ.
- Kast, Bas (2012). Ich weiss nicht, was ich wollen soll. Warum wir uns so schwer entscheiden können und wo das Glück zu finden ist. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Niederberger, Lukas (2013). Am liebsten beides. Wie man gute Entscheidungen trifft. Ostfildern: Patmos.
- Roth, Gerhard (2015): Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern. Stuttgart: Klett-Cotta.