



# Kleiner

# Entscheidungs Ratgeber

Eine Hilfe für berufliche und private Entscheidungen.

Bernd Wenske

[www.jobmotivator.de](http://www.jobmotivator.de)



# ES IST ZEIT FÜR RICHTIGE ENTSCHEIDUNGEN

## INHALT

<u>Wie wir Entscheidungen treffen</u>	03
<u>Die meisten Entscheidungen sind ein Kinderspiel</u>	04
<u>Richtige Entscheidungen oder richtig entscheiden</u>	05
<u>Was ist hilfreich, um gute Entscheidungen zu treffen</u>	06
<u>Tipps für gute Entscheidungen</u>	07
<u>Methoden und Tools für Entscheidungen</u>	08
<u>Hindernisse bei Entscheidungen</u>	10
<u>Entscheidung getroffen - und jetzt</u>	11
<u>Kleines Fazit</u>	12

# Wie wir Entscheidungen treffen

**B**e i dir piept 's am frühen Morgen. Schon vor dem Aufstehen triffst du erste Entscheidungen. Dein Zeigefinger landet auf der Snooze-Taste. Du hast dich entschieden: für weitere fünf Minuten Dämmerenschlaf! Das hat Konsequenzen. Du musst schneller duschen, hast weniger Zeit fürs Frühstück, verzichtest auf die zweite Tasse Kaffee. Die nächste Entscheidung folgt, eine weitere Entscheidung folgt, und so gehst du durch den Tag.

**V**ieles davon läuft unbewusst ab, und wir wissen gar nicht, in welchem Ausmaß wir überhaupt jeden Tag diese vielen Wahloptionen haben. Die meisten davon sind auch völlig unwichtig, belanglos, nur kurzzeitig wirklich wirksam. Manche Entscheidungen sind aber durchaus nicht trivial. Sie entscheiden über wichtige Dinge, zum Beispiel über unseren Beruf unsere Partnerschaften, über Geldfragen usw. Die meisten davon sind auch völlig unwichtig, belanglos, nur kurzzeitig wirklich wirksam. Manche Entscheidungen sind aber durchaus nicht trivial. Sie entscheiden über wichtige Dinge, zum Beispiel über unseren Beruf unsere Partnerschaften, über Geldfragen usw.

**J**eden Tag trifft jeder Mensch unglaublich viele Entscheidungen. Erwachsene entscheiden pro Tag etwa 20.000 Mal. Wenn wir über alle 20.000 Entscheidungen lange nachdenken würden, wären wir nicht handlungsfähig. In der Zeit, wo wir nicht schlafen, müssen wir 20 Entscheidungen pro Minute treffen. Über manche Entscheidungen denken wir schnell nach – so schnell, dass wir es kaum merken. Über anderen brüten wir lange, können uns schwer entscheiden.

**M**anche Entscheidungen beruhen auf genaue Analyse, vorausschauendes Denken und Planen. Andere auf Bauchgefühl, Herz und Intuition. Wie erkennen wir, welche Entscheidungen lang-es Nachdenken erfordern und welche schnell getroffen werden können? Aber welche Entscheidungen sind die besseren?

**W**ir müssen keine Entscheidung treffen, die wir für uns nicht treffen können. Manchmal besteht eine Entscheidung darin, gar keine Entscheidung zu treffen.

**D**ann werden andere Menschen, ein höheres Wesen, das Schicksal oder das Universum diese Entscheidung für uns treffen. Je nachdem, woran wir glauben.



Wer will schon lange darüber sinnieren, ob er heute eine oder zwei Tassen Kaffee zum Frühstück trinkt?

# Die meisten Entscheidungen sind ein Kinderspiel

Vielleicht startest du deine Entscheidungsfindung einmal mit diesen Fragen:

Welches sind die positiven Ergebnisse, wenn ich diese Entscheidung treffe?

Was ist der schlimmste Fall, der bei einer falschen Entscheidung eintreten kann?

Welche Nachteile und Risiken gibt es bei dieser Entscheidung?

Was sagt mir die Logik? Wie müsste die Entscheidung ganz objektiv gefällt werden wenn ich das kann?

Was folgt aus meinem Wissen und meinen Erfahrungen? Was sagt mir mein Bauchgefühl?

Mit welcher Entscheidung haben am meisten Menschen einen Nutzen? Wen kann ich um Rat fragen? Wenn ich mich jetzt für eine Veränderung entscheide, was würde ich gewinnen? Und was passiert, wenn ich jetzt überhaupt nichts mache?

Entscheidungen treffen wir nicht immer fürs ganze Leben. Manchmal sitzen wir einfach in einem Restaurant, und sind schon mit der Speisekarte überfordert. Vielleicht haben wir als Teenager unsere Eltern gefragt, wie sie sich entscheiden würden. Das machen wir doch nur, um uns selbst abzusichern und um der Erfahrung der Älteren teilhaben zu können. Vielleicht aber auch, weil wir am liebsten selbst gar keine Entscheidung treffen würden. Wir hoffen, dass Andere in unserem Sinn richtig entscheiden.

Es ist besser ist, eine unvollkommene Entscheidung durchzuführen, als immer weiter nach der perfekten, vollkommenen Entscheidung zu suchen. Die wird es aber niemals geben. Wir müssen etwas tun, wir müssen uns entscheiden.



# Richtige Entscheidungen

richtig entscheiden

Erdbeerjoghurt **oder** lieber Kirsch? Nehme ich das Auto **oder** fahre ich mit der Bahn? Schaue ich RTL, ARD **oder** Hamburg1? Mein nächster Urlaub auf Mallorca **oder** in Griechenland, **oder** ganz woanders? Es gibt leichte und schwierige Entscheidungen. Auf der anderen Seite müssen wir wissen, dass wir Entscheidungen treffen müssen

Es ist doch so: Wir können Entscheidungen nur mit Blick in die Vergangenheit bewerten. Ob sie gut war, ob sie schlecht war, ob die Entscheidung richtig oder falsch war, das sehen wir erst in der Zukunft. Entscheiden müssen wir uns jetzt. Und erst morgen oder in Zukunft wissen wir, ob es eine gute Entscheidung war.

Bei vielen Entscheidungen fällt es uns schwer, die verschiedenen Faktoren, die Einfluss auf unsere Entscheidung haben, und die verschiedenen Konsequenzen, die sich daraus ergeben, vollständig zu erfassen.

Fühlen wir uns etwas überfordert von diesen Entscheidungssituationen, stehen wir unter Druck, sind wir nicht entspannt, sind wir gestresst oder unter Zeitdruck – das sind keine guten Voraussetzungen für Entscheidungen von größerer Bedeutung für unser Leben. Du musst einen Freiraum und eine gute Zeit finden, um diese Entscheidung zu treffen. Mache das bitte nicht zwischen Tür und Angel.

Suche nicht nach dem richtigen Weg und suche nicht nach der richtigen Entscheidung. Für die meisten Situationen trifft das nicht zu. Richtig heißt deshalb eigentlich, immer „für mich richtig“.

# Was ist hilfreich, um gute Entscheidungen zu treffen

**S**chritt Eins:  
Schaffe dir eine konstruktive und kreative Umgebung

**E**ntscheidungen, gerade wenn sie auch andere Menschen betreffen, können sehr komplex sein. Um alle Aspekte, die wichtig sind für eine gute Entscheidung, zu erfassen und in ihrer Wichtigkeit zu bewerten, brauchen eine konstruktive Umgebung. Erst dann können wir mit einer Methode, mit einem der Tools zur Entscheidungsfindung wirklich arbeiten und zu guten Entscheidungen kommen.

**S**chritt Zwei: Stelle genug Fragen

**B**evor du mit einer Entscheidung beginnst, musst du dir sicher sein, dass du die Situation gerade komplett verstehst, dass du alle Aspekte erfasst hast. Du musst auch die Komplexität, also die Zusammenhänge der verschiedenen Wahlmöglichkeiten und der verschiedenen möglichen Entscheidungen und Alternativen sehen.

**B**eispiele für Fragen findest du auf der Seite 4.

**S**chritt Drei: Schaffe dir gute Alternativen

**J**e größer die Zahl der verschiedenen Alternativen, desto besser sind die Möglichkeiten, um die richtige Entscheidung zu finden. Ein Brainstorming, alleine oder mit Helfern, kann sehr hilfreich sein, um tiefer in die Thematik hinein zu gehen.

**W**enn dir diese Schritte zu technisch sind: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Bauchgefühl für uns ein guter Ratgeber ist. Analyse und Vorbereitung sind gut für richtige Entscheidungen. Intuition kann aber auch sehr wichtig sein. Vertraue deinem Verstand, aber im Zweifel auch deinem Bauch. Intuition ist schnell, vereinfacht Komplexität und ist ein Frühwarnsystem für dich.

# Tipps für gute Entscheidungen

Überlege dir, ob du bereit bist, mit einer kurzfristigen Lösung zurecht zu kommen. Vielleicht kannst du dich schnell für etwas entscheiden, das ein Kompromiss ist. Aber sei dir bewusst, dass dieser Kompromiss dich vielleicht auch von deinem Weg und von deinem Ziel abbringen kann.

Hilfreich ist das Wechseln der Perspektive. Schaue dir doch einmal diese Entscheidung, die du getroffen hast, aus einem gewissen Abstand an. Überlege dir einmal, welche Konsequenzen können damit verbunden sein, welche Chancen ergeben sich vielleicht daraus? Welche Szenarien ergeben sich vielleicht aus der Entscheidung, die ich da gerade mache? Was denken andere und Freunde über die Entscheidung die ich dort getroffen habe?

Du merkst, dass du unter Stress kommst, dass du vielleicht jetzt eine kurzfristige oder kurzsichtige Wahl treffen wirst? Dann zwing dich zu einer Pause. Senke den Stress für deine Entscheidungen.

Wenn du eine wichtige Entscheidung treffen musst, dann besorge dir vorher alle relevanten Informationen. Nur so kannst du externe Stress- und Störfaktoren, also Vermutungen, Meinungen und Ängste Anderer unterbinden. Treff weitreichende Entscheidungen erst, wenn du die Ruhe für diese Entscheidungen gefunden hast.

Zählst du zu den Menschen die sich überhaupt nicht entscheiden können? Die vielleicht geradezu gelähmt sind wenn sie Entscheidungen treffen müssen? Dann habe ich ein paar Tipps die es dir vielleicht erleichtern können deine Entscheidung zu treffen

Eigentlich ist eine Entscheidung doch die Wahl zwischen verschiedenen Optionen, zwischen zwei oder mehr Optionen. Das hört sich eigentlich ein bisschen simpel an, wird auch diesem ganzen Gebilde rund um Entscheidungen nicht richtig gerecht. Aber wenn wir es genau betrachte: im Grunde genommen geht es doch darum, zwischen verschiedenen Alternativen die Richtige auszuwählen.

Jede Entscheidung für etwas ist gleichzeitig auch eine Entscheidung gegen alle Alternativen.



Abbildung: © Jacalyn Beales - unsplash.com

# Methoden und Tools für Entscheidungen

## Hilfreiche Techniken für Entscheidungen:

Wähle die erste Möglichkeit, die dir einfällt. Das ist häufig die Beste.

Schreibe die Vor- und Nachteile jeder Möglichkeit auf.

Vergleiche die Möglichkeiten nach der Erfolgswahrscheinlichkeit.

Frage dich was richtig ist. Greife dabei auf deine Werte zurück.

Gibt es am Ende zwei Möglichkeiten die völlig gleichwertig sind, dann wirf eine Münze, und entscheide dich jetzt dafür was die Münze sagt. Du hältst das für unseriös? Schau dir die Methode Münze an.

## Nummer Pro und Contra Liste

# 1

PRO	CONTRA
Argument	Argument
Argument	Argument
Argument	Argument
Argument	Argument
Argument	Argument
Argument	Argument
Argument	Argument
Argument	Argument
Argument	Argument
Argument	Argument

Auf der linken Seite der Liste werden alle Argumente gezählt, die positiv für eine Entscheidung sprechen. Auf die rechte Seite kommen die negativen Argumente. Dabei geht es nicht nur um die Anzahl der Elemente. Du solltest zusätzlich noch eine Wertigkeit, eine Gewichtung für die einzelnen Argumente eintragen. Welcher Aspekt ist wichtiger und zählt daher mehrfach? Welchen Aspekt kannst du eher vernachlässigen?

## Nummer Wirf eine Münze

# 2

Auch wenn es seltsam klingt .. das ist eine tolle Hilfe für dich: Du musst festlegen, für welche alternative Entscheidung die Seiten Kopf und Zahl stehen. Du wirfst die Münze hoch, lässt sie kreisen. Du bekommst ein Gespür dafür, welche Seite du oben sehen willst. Die Münze liegt... bist Du mit der Entscheidung einverstanden? Super. Dein Gefühl sagt dir, es ist die falsche Entscheidung? Dann nimm die zweite Alternative! Nicht "überreden" lassen.



# Methoden und Tools für Entscheidungen

## Nummer **Five to Fold**

# 3

Eine schöne Methode, die sich besonders gut in Gruppen nutzen lässt. Der Vorschlag zur Entscheidung wird präsentiert, in der Gruppe lassen sich noch Fragen klären. Dann kommt die Entscheidung mit den Fingern:

5 Finger - Ich unterstütze den Vorschlag voll und ganz

4 Finger - Ich bin ein starker Unterstützer und übernehme Verantwortung.

3 Finger - Ich bin dabei, akzeptiere den Vorschlag, helfe aber auf Anfrage.

2 Finger - Ich habe einige wichtige Vorbehalte, bin aber trotzdem dafür.

1 Finger - Ich habe große Vorbehalte, stelle mich aber nicht gegen eine Entscheidung der Gruppe.

0 Finger - Ich blockiere die Entscheidung, bin absolut gegen den Vorschlag.

## Nummer **Entscheidungs Baum**

# 4

Diese Entscheidungsmethode kennst du vielleicht von Sportturnieren. Hiermit wird ein Turnier nach dem k.o.-System entschieden, das kannst du auch mit deinen Alternativen machen. Jeweils zwei Alternativen werden gegeneinander abgewogen, der "Sieger" kommt eine Runde weiter und entscheidet gegen den Sieger aus der nächsten Paarung.

1. Alternative } Sieger: \_\_\_\_\_

5. Alternative

} Sieger: \_\_\_\_\_

7. Alternative } Sieger: \_\_\_\_\_

3. Alternative

4. Alternative } Sieger: \_\_\_\_\_

8. Alternative

} Sieger: \_\_\_\_\_

6. Alternative } Sieger: \_\_\_\_\_

2. Alternative

} \_\_\_\_\_  
Gesamtsieger

# Hindernisse bei Entscheidungen

Wir wollen meist eine Entscheidung treffen auf Grundlage aller verfügbaren Informationen, wir wollen die beste, die perfekte Entscheidung treffen. Wenn wir es übertreiben und versuchen, zu viele Faktoren zu berücksichtigen, dann ist das eine Form von Perfektionismus. Entscheidungen werden dann nicht umsetzbar – und damit werden sie natürlich auch nicht besser. Deshalb nimm nur die wichtigen Parameter in deine Abwägung. Jeder weitere Faktor macht es dir selbst nur unnötig schwer.

Passen deine Erwartungen an. Nur weil es nicht absolut perfekt ist, heißt es noch lange nicht, dass es nicht dennoch sehr gut und überaus zufriedenstellend für dich ist.

Oft meinen wir, dass wir zwei Alternativen A und B haben. Oder dass wir uns zwischen Ja und Nein entscheiden müssen. Dieses Gefühl haben wir, wenn wir den Raum für diese Entscheidung zu eng fassen, enger als die Sache eigentlich verlangt. Vielleicht gibt es auch einfache Wege sowohl das eine als auch das andere zu erreichen. Warum müssen wir uns zwischen A und B entscheiden? Gibt es vielleicht sogar noch eine alternative C und D, die viel besser geeignet ist? Wir müssen den Blick auch auf mögliche weitere Alternativen und auf Kombinationen von Möglichkeiten richten.

Nicht selten kommt es vor, dass wir uns entschieden haben, bevor wir entscheiden. Wir haben schon eine bestimmte Alternative im Kopf, und begrün-

den diese mit einer vermeintlichen Wahrheit oder Logik. Dabei übersehen wir aber oft, dass es überhaupt gar keine Wahrheit ist, auf die wir uns dann beziehen, sondern nur eine Annahme. Und im Lauf der Zeit werden wir sehen, dass manche dieser Annahmen vielleicht haltbar sind, andere aber sich bei näherem Hinsehen als Trugschluss erweisen.

Wenn du feststeckst, hilft es sehr oft, einfach einmal die Situation, in der du dich jetzt befindest, laut auszusprechen. Mit anderen zu reden und dann eine neutrale Meinung zu bekommen, das macht den Kopf frei. Sehr oft fällt dir die richtige Entscheidung schon in dem Moment ein, wo du anderen Menschen die Situation erklärst.

Starte vielleicht einfach einmal mit einer der Methoden in diesem Entscheidungs-Ratgeber, vielleicht mit der Pro- und Contra-Methode. Schau wohin sie dich bringt. Probiere auch eine andere Methode aus, die vielleicht noch passender sein könnte für deine Wahl zwischen den Alternativen.

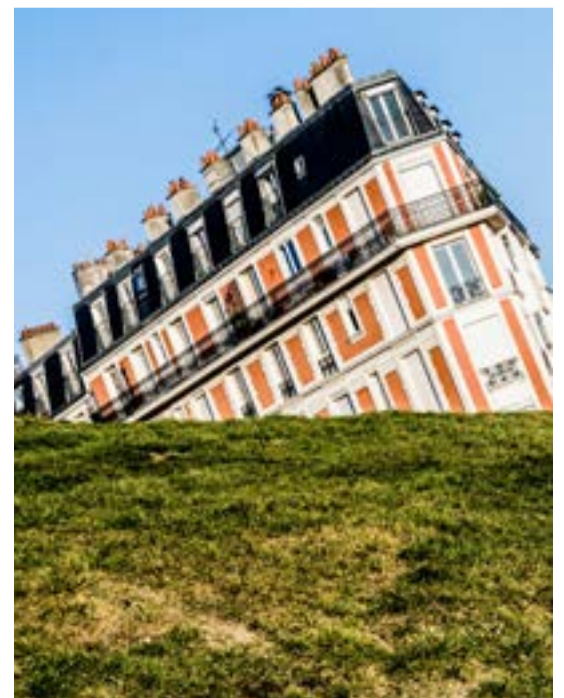


Abbildung: © Leonard Cotte - unsplash.com

# Entscheidung getroffen – und jetzt?

**H**a b  
Vertrauen  
in dich und deine  
Entscheidung. Du  
hast deine Entscheidung  
aus gutem Grund getroffen. Du  
hast darüber nachgedacht, du hast  
dein Bauchgefühl befragt und du hast  
vielleicht eine der Methoden und Tools aus  
diesem kleinen E-Book benutzt.

**V**ielleicht hat es auch länger gedauert, diese  
Entscheidung zu treffen. Eventuell war es ein  
längerer Prozess: Du hast deinen Verstand und dein  
Herz befragt. Damit hast du auch alles getan was,  
in deiner Macht steht. Vertraue auf dich und ver-  
traue auf die Antworten, die du selbst bekommen  
hast. Vertraue auf deine Entscheidungs-Fähigkeit.  
Du hast nach bestem Wissen und Gewissen  
entschieden.

**W**enn sich bei der Überprüfung in der Zukun-  
ft deine Entscheidung wirklich als nicht gut  
oder falsch herausstellt, dann korrigiere deine  
Entscheidungen. Treff eine andere Entscheidung.  
In jedem Fall hast du dich entschieden. Selbst eine  
Fehlentscheidung bringt dich im Leben ein Stück  
weiter und begleitet dich auf deinem Weg in ein  
sinnvolles Leben ein Stück weiter.

**N**iemand ist in der Lage, nur korrekte, nur gute  
und nur richtige Entscheidungen zu treffen.

**A**uch  
**F**ehl-  
**e**ntschei-  
**d**ungen, falsche  
Entscheidungen  
und ganz einfach Fe-  
hler sind Teil unseres  
Lebens, die dort nicht we-  
gzudenken sind. Mach dich  
deswegen bitte nicht verrückt.

**G**ib deiner Entscheidung wirklich  
einmal eine Chance und lass sie  
einfach zu. Tue alles in deiner Macht ste-  
hende, um deine Entscheidung zu einem  
Erfolg zu bringen.

# Kleines Fazit

Entscheidungen machen müde.  
Ob du diese Entscheidungen nun freiwillig oder unter Druck triffst, ob sie Spaß machen oder nicht – es powert dich aus, wenn du wichtige Entscheidungen zu treffen hast. Deshalb stelle diese Entscheidungen nicht an das Ende eines anstrengenden Tages, sondern widme dich diesen Entscheidungen, wenn du ausgeruht und munter und stressfrei bist.  
Eine Entscheidung, die sich gut anfühlt, musst du feiern!

Tu' dir etwas Gutes zur Belohnung.  
Nicht vergessen!



[jobmotivator.de](http://jobmotivator.de)



04181 9978783



[jobmotivator@hamburg.de](mailto:jobmotivator@hamburg.de)