

Tipps zum Umgang mit Entscheidungsschwierigkeiten

Bei Entscheidungen handelt es sich meist um einen Prozess mit mehreren Schritten, die im Folgenden betrachtet werden. Diese sind nicht als starre Abfolge zu verstehen. An jeder Stelle kann es nötig sein, vorangegangene Schritte erneut zu durchlaufen. Generell gilt: Auch die Wahl, eine Entscheidung aufzuschieben, ist eine Entscheidung mit entsprechenden Konsequenzen.

1. Entscheidungsfrage präzisieren

Überlegen Sie sich möglichst konkret, welche Entscheidungsfrage/n Sie aktuell klären möchten. Möchten Sie z.B. die Frage klären „Welchen Beruf will ich anstreben?“ oder geht es um die Frage „Will ich mein aktuelles Fach weiterstudieren?“. Wenn Sie mehrere Entscheidungsfragen haben, legen Sie fest, in welcher Reihenfolge Sie diese bearbeiten möchten. Je besser Ihnen bewusst ist, mit welcher Frage Sie sich beschäftigen, desto zielgerichteter können Sie an der Entscheidungsfindung arbeiten.

2. Alternativen und Informationen sammeln

Klären Sie, welche Alternativen zur Verfügung stehen und sammeln Sie Informationen über diese. Nutzen Sie dazu verschiedene Informationsquellen:

- **Austausch:** Sprechen Sie mit Freunden, Bekannten und Verwandten.
- **Ausprobieren:** Gewinnen Sie Einblicke in die Alternativen (z.B. Vorlesungen eines Faches besuchen).
- **Expertenwissen:** Nutzen Sie Angebote von Experten (z.B. Beratungstermine wahrnehmen).

Stehen viele Alternativen zur Wahl, ist es selten möglich, alle Informationen einzuholen. Hier machen Vorüberlegungen Sinn:

- Wie viel Zeit kann/will ich mir für die Informationssammlung nehmen?
- Welche Kriterien sind für mich wie relevant bei der Entscheidung?
- Welche Anforderungen sollten hinsichtlich dieser Kriterien in jedem Fall erfüllt sein?
- Welche Alternativen erfüllen diese Anforderungen nicht und können direkt ausgeschlossen werden?

3. Informationen strukturieren

Die gesammelten Informationen sollten strukturiert und bewertet werden. Wichtig ist dabei die Verschriftlichung der Überlegungen. Das Aufschreiben hilft, Ordnung in die Informationen und die eigenen Gedanken zu bringen und ermöglicht, sie mit Distanz betrachten zu können. Möglichkeiten hierfür sind z.B.:

- **Pro-/Kontraliste:** Sammeln Sie für jede Alternative die kurzfristigen und langfristigen positiven und negativen Konsequenzen und vergleichen Sie diese.
- **Entscheidungsmatrix:** Bewerten Sie für jede Alternative, wie gut diese Ihre vorüberlegten Kriterien erfüllt und bestimmen Sie, wie wichtig jedes Kriterium ist (1 = wenig gut/wichtig, 10 = sehr gut/wichtig). Multiplizieren Sie für jedes Kriterium die Bewertung mit der Gewichtung und summieren Sie die gewichteten Bewertungen innerhalb jeder Alternative auf.

Überlegen Sie, ob Sie nach der Informationssammlung und -strukturierung bereits eine Entscheidung treffen können oder Alternativen ausschließen können. In der Regel schwankt man auch nach gründlicher Informationssammlung und -strukturierung noch zwischen verschiedenen Alternativen. Dann sollten Sie damit beginnen, Ihren nicht bewussten Präferenzen und hinderlichen Gedanken auf die Schliche zu kommen.

4. Nicht bewussten Präferenzen auf die Schliche kommen

Die eigenen Präferenzen sind uns nicht immer bewusst. Deshalb sieht eine Alternative manchmal zwar nach rationalen Überlegungen günstig aus, Sie sind aber trotzdem nicht davon überzeugt. Dies nennt man Intuition oder umgangssprachlich Bauchgefühl. Es lässt uns in der Regel aus einem einzigen guten Grund, trotz vieler Nachteile, zu einer Alternative tendieren, was uns nach rationalen Überlegungen unvernünftig erscheint. So stecken wir in einem Dilemma zwischen Gefühl und Vernunft. Studien haben gezeigt, dass es durchaus sinnvoll ist, bei ganz bestimmten Entscheidungen auf die Intuition zu vertrauen, nämlich dann, wenn wenige Informationen zur Verfügung stehen oder man über Dinge nachdenkt, deren Konsequenzen schwer vorauszusagen sind (Gigerenzer, 2008).

Ihre nicht bewussten Präferenzen können Sie mit den folgenden Tricks erschließen:

- **Lösen zwischen den Alternativen:** Achten Sie auf Ihr Gefühl, wenn Sie das Los öffnen. Fühlt sich die Entscheidung richtig an oder wünschen Sie sich, Sie hätten das andere Los gezogen?
- **So tun als ob:** Entscheiden Sie sich für eine gewisse Zeit für einen Weg und handeln Sie danach. Zum Beispiel können Sie ein Semester lang ein Studienfach studieren.
- **Imaginieren:** Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich einige Minuten lang lebendig vor, wie Ihr Leben mit einer Alternative aussieht. Wie fühlen Sie sich auf diesem Weg? Was tun Sie? Was denken Sie?

5. Blockierende Gedanken entlarven

Eine weitere Ursache von Entscheidungsschwierigkeiten können Denkfehler sein. Damit sind Gedanken gemeint, die weder realistisch noch hilfreich, sondern einseitig negativ getönt sind. Sie führen dazu, dass negative Gefühle, wie z.B. Angst, entstehen und blockieren dadurch die Entscheidungsfindung. Identifizieren und hinterfragen Sie deshalb Ihre negativen Gedanken und entwickeln Sie hilfreichere Alternativgedanken.

Typische Denkfehler		Hilfreichere und angemessenere Gedanken
Schwarz-Weißdenken	Sie glauben, dass es nur eine einzige richtige Wahl bei mehreren Alternativen gibt. Sie denken, eine Fehlentscheidung wäre katastrophal.	In der Regel gibt es nicht die eine richtige Entscheidung. Die meisten Alternativen haben sowohl Vor- als auch Nachteile.
In die Zukunft schauen	Sie wollen 100%ige Sicherheit haben, bevor Sie eine Entscheidung treffen, vorher dürfen Sie nicht entscheiden.	Selten lassen sich alle Konsequenzen einer Entscheidung voraussehen. In der Regel werden Sie keine 100%ige Sicherheit haben, wenn Sie eine Entscheidung treffen.
Übergroße Verantwortung	Sie reden sich ein, dass Sie es sich nie verzeihen könnten, eine falsche Entscheidung getroffen zu haben.	Sie treffen die Entscheidung nach bestem Wissen und Gewissen. Sollte sich die Entscheidung als ungünstig erweisen, erinnern Sie sich daran, dass Sie zum jetzigen Zeitpunkt nicht alle Konsequenzen abschätzen konnten.
Übertreiben der Endgültigkeit	Sie reden sich ein, die Entscheidung entscheide über Ihren gesamten Lebensweg. Eine falsche Entscheidung zu treffen wäre schrecklich, denn dann wäre Ihr Leben ruiniert.	Wenn Sie mit der Wahl unglücklich sind, ist das zwar sehr unangenehm, heißt aber nicht, dass Sie Ihr Leben lang unglücklich bleiben. Sie können dann prüfen, ob sich die Entscheidung revidieren lässt oder wie Sie das Beste aus der Situation machen können.

Literatur:

Gigerenzer, G. (2008). Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition. Goldmann.