

ENTSCHEIDUNGSMETHODEN

Entscheide brauchen Kopf, Bauch und manchmal auch Zeit. Sie basieren auf Gesprächen (u.a. mit wichtigen Bezugspersonen), Informationen, Vergleichen und Abwägen sowie auf Bauchgefühlen. Eine getroffene Entscheidung sollte für Verstand und Bauch stimmig sein. Nachstehend finde ich eine Auswahl an Entscheidungsmethoden.

Entscheidungszettel

Ich schreibe jede Alternative auf einen Zettel und verteile die Zettel auf dem Boden. Danach stehe ich eine gewisse Weile auf jedem Zettel und überlege mir jeweils, was mir durch den Kopf geht und wie ich mich dabei fühle. Ich nehme mir genügend Zeit, mich in die entsprechende Alternative hinein zu versetzen. Ich stelle mir vor, was es heisst, wenn ich diese Variante wähle:

- Wie sieht mein Umfeld, meine Wohnsituation aus?
- Welche Tätigkeiten führe ich aus?
- Wer sind meine Mitarbeitende oder Mitschüler/innen?
- Bin ich motiviert?
- Welche Bilder sind in meinem Kopfkino und wie gefällt mir meine jeweilige Rolle?

Pro- und Contra-Liste

Pro- und Contra-Listen erstellen ist nichts Neues. Trotzdem können sie mir helfen, meine Gedanken und Optionen zu ordnen und auch zu gewichten. Das Erstellen der Liste hilft mir, mehr Klarheit und Übersicht zu bekommen. Durch das Schreiben springen uns oft Gründe ins Bewusstsein, die wir vorher nicht beachtet oder verdrängt haben. Ich kann in dieser Liste zudem auch die verschiedenen Argumente gewichten.

Der Münzwurf

Wenn ich bei einer Entscheidung einfach nicht weiterkomme, werfe ich eine Münze. Das mag etwas komisch klingen, ist aber häufig sehr hilfreich, wenn ich folgendes beachte: Welche Ergebnis wünsche ich mir intuitiv, wenn ich die Münze werfe? Bin ich enttäuscht, wenn z.B. doch nicht wie gewünscht «Kopf» gefallen ist? Oftmals wissen wir nämlich in unserem Bauch schon die ganze Zeit, was wir wirklich wollen, sind aber in unserem Kopf gefangen. Mit diesem kleinen Trick kann ich Zugang zu meinem Unterbewusstsein bekommen.

Rat an meinen besten Freund / meine beste Freundin

Wenn ich eine wichtige Entscheidung treffen will, versuche ich als Entscheidungshilfe Folgendes: Ich versetze mich in die Rolle des Ratgebers oder der Ratgeberin, so dass ich meinem besten Freund/meiner besten Freundin einen Rat gebe. Ich schliesse die Augen und frage mich, was ich ihm/ihr zu bedenken geben oder raten würde.



Was ist das schlimmste, das passieren könnte?

Ich frage mich: «Was ist die schlimmste Folge, die aufgrund der getroffenen Entscheidung eintreten könnte?» Ich untersuche in einem nächsten Schritt die Wahrscheinlichkeit, dass mein «worst case Szenario» wirklich eintritt. Häufig ist es sehr unwahrscheinlich, dass das Schlimmste eintritt. Das entspannt... Für den «worst case» kann ich zudem nach Strategien suchen, um Hürden abzuschwächen, falls diese wirklich auftauchen sollten. Meistens merken wir dabei, dass die Konsequenzen gar nicht so schlimm wären, wie sie sich im Moment anfühlen, weil uns beispielsweise Alternativen zur Verfügung stehen. Ich beziehe die gewonnenen Erkenntnisse in meine Entscheidung mit ein.

**Falls ich dennoch zu keiner
Entscheidung kommen sollte, die
für Verstand und Bauch stimmig ist,
braucht es manchmal noch etwas
Zeit – Zeit in welcher ich mehr
Informationen zur einen oder
anderen Alternative einhole und
diese in eine erneute Bewertung
miteinbeziehe.**

Quellen: Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.

Abbildung Seite 2: <https://pixabay.com> (abgerufen am 27.04.2020)

Hirschi, A. (2008). Kognitive Laufbahntheorien und ihre Anwendung in der beruflichen Beratung. In: D. Läge & A. Hirschi (Hrsg.). Berufliche Übergänge – Psychologische Grundlagen der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung. Zürich: LIT.

Storch, M. (2006): Welcher Entscheidungstyp sind Sie? In: Harvard Business manager, 4. http://zrm.ch/images/stories/download/pdf/publikationen/publikation_storch_200604.pdf (abgerufen am 27. Juni 2016).

Storch, M. (2011): Das Geheimnis kluger Entscheidungen. München: Piper.

<https://www.zeit.de/campus/2016/s1/entscheidungen-studium-master-intuition-beruf-verstand>