

# Lockerer zu Entscheidungen gelangen: Geht das?

**Lebenshilfe** Unserer Tochter fällt es sehr schwer, sich zu entscheiden. Es ist stets ein langes Hin und Her, bis etwas spruchreif ist, was uns alle viel Geduld und Energie kostet. Gibt es Tipps, die das Vorgehen erleichtern könnten?

Unser Lebensweg ist mit Entscheidungen gepflastert. Manche davon treffen wir bewusst, andere unbewusst. Auch eine Entscheidung, die wir aufschieben/nicht treffen, ist eine Entscheidung – jene, alles beim Alten zu belassen.

Viele Menschen entscheiden schnell und mühelos. Sie scheinen rasch zu wissen, was sie wollen. Andere gehen mit einer Herausforderung tage-, monate-, gar jahrelang schwanger, bis sie eine Entscheidung fällen. Viele Wahlmöglichkeiten und die Suche nach der besten überfordern und verunsichern. Die Angst, Fehler zu machen, eine Entscheidung später zu bereuen und sich über sich selbst zu ärgern, schräg angeschaut zu werden oder Kritik zu ernten, lähmt die Entscheidungsbereitschaft.

Manchmal können auch vermeintliche Fehlentscheidungen in der Vergangenheit der Grund für eine Entscheidungsschwäche sein: Man vertraut dem eigenen

Urteilsvermögen nicht mehr. Doch Fakt ist: Immer wieder müssen wir entscheiden, ob wir wollen oder nicht, und wir können nie genau wissen, welche Folgen eine Entscheidung hat.

## Tipps zur Entkrampfung

Bei vielen Entscheidungen geht es im Grunde genommen um nichts, wie etwa: Spaghetti

## Kurzantwort

Entscheide mit keinen/unbedeutenden Konsequenzen können spielerisch und rasch gefällt werden (Münze werfen, willkürliche Regelmässigkeit festlegen). Bei Entscheiden mit bedeutender Auswirkung lohnen sich Fragen wie: Geht es wirklich um Leben und Tod? Was wäre die schlimmste Konsequenz eines Fehlentscheids? (ko)

carbonara oder Lasagne? Rock oder Hose? Verschenden Sie keine Zeit mit der Entscheidung. Gehen Sie spielerisch damit um, werfen Sie eine Münze oder lassen Sie eine Regelmässigkeit entscheiden: Montag Pasta/Hose, Dienstag Lasagne/Rock.

Spielt der Entscheid eine grössere Rolle (Berufswahl, Jobwechsel, Autokauf ...), bieten sich folgende Möglichkeiten an: — **Kopf und Bauch einbeziehen:** Fertigen Sie vor jeder grösseren Entscheidung eine Pro-Kontra-Liste an und zählen Sie, ob Argumente für oder dagegen überwiegen. Schlafen Sie nochmals eine Nacht darüber. Beziehen Sie im nächsten Schritt die Gefühlsebene mit ein: Wie fühlt es sich an, wenn ich diese, wie, wenn ich jene Entscheidung treffe? Stellt sich zu den rationalen Vorteilen ein gutes Gefühl ein, dann ist das eine gute Basis. — **Vertraute Personen befragen:** Besprechen Sie Ihre Möglichkeiten mit einer Person, die Ihnen

hilft, abzuwägen, was für Sie ein guter Entscheidungsweg sein könnte.

— **Stellen Sie sich Fragen:** Geht es wirklich um Leben und Tod? Wäre es eine Katastrophe, wenn sich die Entscheidung als falsch herausstellen würde? Was wäre die schlimmste Konsequenz? Was bedeutet diese Entscheidung in zehn Jahren?

## Grundsätzliche Hilfen

— **Treffen Sie Entscheidungen nicht zu spontan** aus Ihrem ersten Gefühl heraus, sondern beziehen Sie auch langfristige Konsequenzen in die Überlegungen mit ein.

— **Erwarten Sie von sich keine absolut richtigen Entscheidungen.** Sie sind kein Hellseher, können nicht in die Zukunft sehen. — **Haben Sie eine Entscheidung getroffen, stellen Sie sie nicht ständig wieder in Frage.** Sagen Sie: Stopp, ich habe alle Argumente durchdacht. Lass es nun gut sein.

— **Verzeihen Sie sich, wenn sich eine Entscheidung als ungünstig oder falsch herausstellt.** «Alles, was ich in Erfahrung bringen konnte, habe ich durchdacht. Ich habe mein Bestes gegeben, um eine richtige Entscheidung zu treffen. Ich überlege mir jetzt, wie ich das Beste aus der Situation mache.»



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.