

Video 1 als Transkript

Verstehen und überwinden Deiner Entscheidungshindernisse

Wie Ängste unsere Entscheidungen behindern

Ja, die größte Herausforderung beim Treffen von Entscheidungen, sind in der Tat unsere Ängste. Diese Ängste sind berechtigt. Unser Leben ist sehr komplex. Diese Komplexität, die wir haben, aufgrund der vielen Herausforderungen, die auf uns einströmen, durch die vielen Möglichkeiten, die wir heute haben, und natürlich auch der Zeitdruck, der immer da ist.

Das muss alles vorgestern gewesen sein. Seit einigen Wochen und Monaten übe ich mich in Achtsamkeit. Dabei merke ich sehr intensiv, wie schwierig es ist, unter Zeitdruck achtsam zu bleiben. Das ist für mich eine tägliche Herausforderung.

Oft haben wir auch Konflikte zwischen den persönlichen und organisatorischen Zielen, die immer wieder auf uns zukommen. Zum Beispiel, wenn das Wetter schön ist und wir uns für ein Webinar angemeldet haben. Die Sonne lockt und das Thema des Webinars auch. Nehme ich daran teil oder gehe ich lieber in die Sonne? Gehe ich zum Webinar oder lasse ich es aus, obwohl ich mich angemeldet habe? Das ist ein Dilemma und dieses Dilemma erlebe ich immer wieder, bei meinen Teilnehmern, bei meinen Coachees und natürlich auch in meiner Familie.

Das »und« und »oder« Dilemma

Immer das Dilemma des »und« und »oder«. Denn wir können nicht gleichzeitig nach rechts und nach links gehen, um es ganz einfach und simpel auszudrücken, wir werden uns immer für eine der beiden Seiten entscheiden müssen, und das Dilemma, in dem wir stecken, ist, dass wir so oft beides wollen.

Im Grunde genommen wollen wir beides. Wir wollen Süßigkeiten essen und wir wollen schlank bleiben, um ein Frauenthema aufzugreifen. Wir wollen eine bestimmte Aufgabe schaffen und gleichzeitig wollen wir vielleicht gleichzeitig auch einem Hobby nachgehen. Was wollen wir noch oft gleichzeitig?

Wir wollen zwei Dinge gleichzeitig tun. Wir wollen in einer Sitzung dabei sein und gleichzeitig bei einer anderen. Das merken wir oft, wenn die Leute nicht so richtig bei der Sache sind, wenn wir mit ihnen reden. Weil sie im Kopf schon bei der nächsten Sitzung sein müssen und es gedanklich auch schon sind.

Wir wollen noch hier sein und mit dem Gesprächspartner reden, aber gleichzeitig zu einer anderen Besprechung gehen und das ist das »und« und »oder« Dilemma, das uns oft begegnet, auch durch die massive Informationsüberflutung. Die Informationsüberflutung, die Hunderte von täglichen Entscheidungen, die oft unüberschaubaren Folgen und die daraus resultierenden Dilemmata erzeugen oft zu Recht Angst und machen das Entscheiden schwer.

Der beste Berater der Welt

Stell Dir vor, ich hätte den teuersten und wirklich besten Berater der Welt mitgebracht. Und er ist wirklich sehr teuer, aber ich würde ihn Dir heute Abend einfach schenken. Würdest Du diesen Ratgeber für eine wirklich wichtige Entscheidung, vor der Du gerade stehst, nutzen wollen?

Alles in Ordnung, ich habe ihn mitgebracht, dann kann ich ihn Dir ja auch geben. Der teuerste und beste Ratgeber der Welt ist der Tod. Im Talmud (wichtiges Buch im Judentum) wird der Tod als dunkler Vogel auf der linken Schulter dargestellt.



Warum ist der Tod der teuerste Ratgeber? Ganz einfach, er kostet das Leben, und etwas Wertvolleres haben wir nicht. Ich habe diesen teuersten und besten Ratgeber der Welt schon oft in meinem Leben genutzt, weil ich schon viele wichtige Entscheidungen in meinem Leben getroffen habe. Zum Beispiel habe ich Fluchhilfe aus der DDR geleistet, ich habe ich drei Kinder alleine großgezogen, ich habe ich mit 30 Jahren angefangen zu studieren, ich habe eine Firma gegründet. Als die Firma gescheitert ist, musste ich mich neu entscheiden, ob ich das noch mal machen will. Was ich dann auch gemacht habe.

Es ging also immer um Entscheidungen, die schon lebensentscheidend waren. Manchmal saß ich da und habe mich gefragt, mache ich das oder mache ich das nicht, was soll ich tun? Und immer, wenn ich so eine schwere Entscheidung zu treffen hatte, habe ich meinen teuersten Ratgeber der Welt angeschaut, also den imaginären dunklen Vogel auf meiner Schulter, und habe folgende Frage gestellt: »Angenommen...«. Ich habe ihn z. B.:in folgender Lebenssituation genutzt: Ich habe mit 30 Jahren studiert, wie gesagt als alleinerziehende Mutter von drei Kindern. Aber das war in dieser Situation keine leichte Entscheidung. Ich habe mich gefragt: »Wenn ich jetzt noch drei Jahre leben würde, würde ich dann noch studieren?« Man braucht ein bisschen Phantasie, um sich diese Situation vorzustellen, ein wenig reinsteigern ist in Ordnung – nicht übertreiben (!), also wenn ich also nur noch drei Jahre hätte, würde ich dann noch studieren?

Mein Studium hätte zwei Jahre gedauert. Dann habe ich mich entschieden: »Ja, ich will studieren, weil ich wissen will, ob das, was ich bisher immer gemacht habe, in meinem Leben, vor allem in meinem Berufsleben, richtig war. Ich komme aus dem Vertrieb, habe früher große IT-Systeme verkauft. War das richtig oder gibt's da was, was ich immer übersehen habe, was ich nicht wusste, was ich unbedingt wissen und kennenlernen möchte?

Oder in meinen Partnerschaften, ich habe viel geübt und viel ausprobiert, kann man wirklich sagen. Wenn ich dann gemerkt habe, es geht nur noch drunter und drüber, und es gibt eigentlich die ganze Zeit Streit. Und ich nicht mehr wusste, ob hat diese Beziehung noch einen Sinn oder nicht?

Die Inselfrage



Dann habe ich mich gefragt: »Wenn Du jetzt noch sechs Monate leben würdest, wen würdest Du mit auf die Insel nehmen? Eine Metapher. Meine Kinder waren immer sofort dabei, das war mir ganz klar und wenn ich den meinen Partner noch mit auf der Insel gesehen habe, war es gut, wenn ich ihn nicht mehr mitgenommen habe, dann waren wir schon getrennt und er wusste es noch nicht. Deshalb ist dieser Vogel für mich der beste und liebste Ratgeber der Welt.

Wenn man man sich überlegt, wie viele Gerichtsverfahren sich immer noch um Nachbarschaftsstreitigkeiten drehen, das hat sich nicht geändert, weder in Österreich noch in der Schweiz noch in Deutschland. Was für eine Verschwendung von Energie und Lebenszeit. Ich habe mich nie wirklich mit meinem Nachbarn gestritten, nie egal was passiert ist, ich habe einen Weg gefunden, warum? Weil ich mich gefragt habe, wenn ich jetzt noch sechs Monate zu leben hätte, würde ich dann mit ihm vor Gericht gehen und mich streiten und dann habe ich mir gedacht, das lohnt sich nicht und deswegen hat mir das immer sehr geholfen, diesen teuersten und besten Ratgeber der Welt zu benutzen und deswegen habe ich ihn Dir heute auch mitgebracht.

So, jetzt verabschiede ich mich von ihm (im Video sitzt ein dunkler Vogel auf meiner Schulter), um für Dich ein Stückchen weiter zu gehen.

Was passiert, wenn wir Entscheidungen aufschieben.

Wenn wir Angst haben, hat das Auswirkungen auf unsere Entscheidungen. Und eine der stärksten Auswirkungen ist die Prokrastination, das heißt, aus Angst vor den Folgen, die eine Entscheidung mit sich bringt, schieben wir diese immer und immer wieder auf.

Ein Beispiel: Eine Teamleiterin hat die Wahl zwischen verschiedenen Projektpartnern, und sie verschiebt die Entscheidung immer wieder, weil sie Angst hat, mit den falschen Partnern, mit den falschen Teammitgliedern, das Projekt zu gefährden.

Ein weiteres Beispiel aus dem Leben einer Führungskraft. Die Einstellung von Mitarbeitern für das Unternehmen. Es wird eine Probezeit vereinbart und in dieser Probezeit stellt sich heraus, dass die Erwartungen, die ich als Führungskraft habe, nicht erfüllt werden. Man ist sich unsicher, ergibt das jetzt Sinn mit dieser Mitarbeiterin? Vor allem auf längere Sicht?

Diese Unsicherheit führt dazu, dass die Entscheidung, ein Trennungsgespräch zu führen, immer wieder aufgeschoben wird. Und dann? Irgendwann ist die Probezeit vorbei und dann wird es wirklich schwierig, sich von jemandem zu trennen, wenn man merkt, er oder sie passt nicht ins Team, passt nicht ins Unternehmen.

Das ist mir auch ab und zu passiert und ich weiß, dass ich oft unsicher war. Gerade jetzt, wir haben im Moment einen Arbeitnehmermarkt, das heißt, es fehlt an Fachkräften, das erleben wir alle und dann hat man natürlich noch mehr Ängste, wenn es darum geht, ob man jetzt eine Entscheidung trifft oder nicht.



Eine weitere Folge dieser Ängste ist das so genannte »Overthinking«, also das ständige Überdenken aller möglichen Szenarien und Ergebnisse. Die vielen Analysemöglichkeiten, die uns heute zur Verfügung stehen, machen das Ganze noch viel, viel komplizierter.

Nehmen wir zum Beispiel eine Managerin, die vor der Auswahl von Kandidaten steht. Sie erstellt eine Liste mit Anforderungen und vergleicht die Vor- und Nachteile der Kandidaten. Oft macht das die IT und wirft uns das Ergebnis strukturiert zu. Das ist gut, aber bringt uns das weiter oder nicht?

Nein, es gibt so viele Möglichkeiten, die sich da auftun, die man berücksichtigen muss, und dieses ständige Abwägen von Vor- und Nachteilen gibt uns am Ende oft das Gefühl, dass wir überhaupt keine Entscheidung treffen zu können?

Überlege bitte einmal, auf einer Skala von 1 bis 10 – 1 steht für nie, 10 steht für immer. Auf dieser Skala von 1 bis 10, wie oft hindert Dich deine Angst daran, eine selbstbewusste und effektive Entscheidung zu treffen?

*Mit dieser Frage geht es nun zum Arbeitsblatt 1: **Verstehen und Überwinden Deiner Entscheidungshindernisse**. Anschließend geht es weiter mit Video 2, dort lernst Du, welche »**Strukturierten und Intuitiven Entscheidungstechniken**« Du nutzen kannst. Viel Freude beim Bearbeiten.*