

## Zum Thema Entscheiden

Das Wort "ent-scheiden" besteht aus der Vorsilbe "ent" und dem Verb "scheiden". "Scheiden" bedeutet trennen, brechen. Zwei oder mehrere Sachen, Menschen, Ideen oder Wörter werden getrennt. Weil aber vor dem Wortteil "scheiden" noch das Wort "ent" steht, bedeutet im Grunde genommen das Wort "ent-scheiden" das genaue Gegenteil von trennen und scheiden. Bei einer wortwörtlichen Entscheidung werden bisher getrennte Dinge oder Menschen, Aspekte oder Fragestellungen miteinander verknüpft und verbunden, in eine neue Beziehung, in eine grössere und höhere Einheit und Ganzheit gebracht. Solange ich verschiedene Wege und Möglichkeiten abwäge, analysiere – scheide - , schlagen zwei Herzen in meiner Brust. Beim Entscheiden kommen die beiden Herzen, beziehungsweise Kopf, Herz und Bauch zu einer Einheit.

Alles im Leben ist Entscheidung, auch das Nicht-Wählen, das Auf-der-Stelle treten, das Verharren in Fragen, zweifeln und Opferrollen, das Um-mich-kreisen, Zögern und Abwarten, das Hin-und-Her-Schwanken zwischen diesem und jenem, zwischen Ja und Nein, zwischen Loslassen und Festhalten, Ausharren und Aufbrechen.

Obwohl wir schon unzählige grössere oder kleinere Entscheide im Leben gefällt haben, glauben wir dennoch, vor jeder Entscheidung am Punkt null zu stehen.

In der Masse, wie ich es akzeptiere, dass mein ganzes Leben ein Abfolge von persönlichen Entscheiden ist, werde ich ein freier Mensch. Aldous Huxley formulierte diesen Gedanken klar: " Was du bist, hängt von drei Faktoren ab: Was du geerbt hast, was deine Umgebung aus dir machte und was du in freier Wahl aus deiner Umgebung und aus deinem Erbe gemacht hast."

Die intensive Beschäftigung mit dem Thema Entscheidungsfindung kann Menschen dazu bewegen, sich bewusster für das Leben zu entscheiden und Verantwortung dafür zu übernehmen. **Durch unsere Entscheidungen definieren wir uns selbst. Allein durch sie können wir unseren Worten und Träumen Leben und Bedeutung verleihen. Allein durch sie können wir aus dem, was wir sind, das machen, was wir sein wollen.**

### Scheiden tut weh

Für viele liegt die grösste Schwierigkeit des Entscheidens im Erspüren des Weges, den sie zu gehen haben, um ihrem inneren Entwurf näher zu kommen. Für andere liegt die grösste Schwierigkeit in der langfristigen Verwirklichung der von der Ent-

scheidung geforderten Hingabe. Und für eine weitere Gruppe besteht die höchste Qual der Wahl darin, das sie mit der hohen Kunst des Loslassens hadern und Mühe haben mit der Trennung von Altem und Bekanntem sowie anderen wertvollen Optionen und Wegen.

Entscheidungen für etwas sind immer auch Entscheidungen gegen etwas oder jemanden. Abschied und Schmerz sind stets vorprogrammiert und die Menschen und Dinge im Leben werden gerade dadurch so wertvoll, dass man auf andere verlockende Angebote verzichtet. Jede Wahl ist mit Verzicht und Loslassen - und darum auf der emotionalen Ebene mit Schmerzen verbunden.

Mit jeder getroffenen Entscheidung verringern sich zwar meine Wahlmöglichkeiten, nicht aber meine Lebensqualität. Mein Lebensweg sowie die Intensität meines Lebensweges bestehen gerade im Wählen-können und -Müssen. Den gesunden Verzicht erkennt man gerade daran, dass er nicht Energie und Lebensfreude raubt, sondern im Gegenteil zusätzliche Lebenskraft und Kreativität schenkt. Loslassen, Verzicht und Abschied gehören zum grossen Lebenskreis. Und sie wären kaum verkraftbar, läge nicht in jedem Abschied der eines Neubeginns.

### Leben im Hier und jetzt

Achte auf deine Entscheidungen, denn sie sind Wegmarken deines Lebens und können dich entweder von deinem innerlich angelegten Weg und Ziel wegführen oder sie können dich zu der Person machen, die du zutiefst bist und noch mehr zu werden hast. Wenn es stimmt, dass wir täglich 80-100 000 Entscheidungen treffen, so gibt es kaum Momente, in denen wir nicht entscheiden. Darum ist es notwendig, dass wir in jedem Augenblick bewusst und entschieden leben. Je bewusster wir den Alltag gestalten, desto leichter tun wir uns auch in Entscheidungssituationen. Leben in Unentschiedenheit blockiert, raubt Energie und gleicht dem Autofahren mit einem Fuss auf dem Gas- und dem andern auf dem Bremspedal. Der Motor heult zwar läuft auf, verbraucht Benzin und beginnt mit der Zeit zu rauchen, aber vorwärts kommen wir dennoch nicht.

Entschieden leben heisst achtsam und ganzheitlich leben, eine Sensibilität entfalten für den Punkt, an dem ich im Moment stehe und für die Richtung, in die ich mich bewegen möchte. Entschiedenes Leben bedeutet das bewusste Sein im Hier und Jetzt.

zitiert aus "Am liebsten beides" von Lukas Niederberger (Verlag Scherz 2004)

## Entscheidungsmethoden

### A) Die rationale Entscheidungsanalyse

Auch wenn rationale Modelle das tatsächliche Entscheidungsverhalten nicht oder nur schlecht zu erklären vermögen, hilfreich sind sie trotzdem, einfach deshalb, weil sie zumindest "vernünftiges" Entscheiden beschreiben. Ihr Nutzen liegt in der Systematisierung der Problemstellung und -lösung. Eine **idealtypische Entscheidungsfindung** würde schrittweise etwa folgende Stadien durchlaufen:

1. **Problemanalyse**  
Feststellen eines Problems
2. **Zielformulierung**  
Definieren eines problemlosen Zustandes
3. **Alternativen suchen**  
Erarbeiten von möglichen Lösungen
4. **Prognose der Konsequenzen**  
Entscheidungsfolgen gedanklich vorwegnehmen
5. **Alternativen bewerten**  
Gewichten des Lösungen und der dazugehörenden Lösungswege
6. **Entschluss**  
Auswählen einer Alternative
7. **Handeln**  
Realisierung der Lösung
8. **Kontrolle**  
Überprüfung der Zielerreichung

Wegen dem subjektiven Charakter aller Einflussgrößen (z.B. Problemwahrnehmung, erlebter Spielraum, Wertungen, Lösungsbereitschaft) wird ein realer Entscheidungsprozess – nur in eingeschränkter Weise diesem Realitätsanspruch genügen. (zitiert aus Psychologische Entscheidungstheorie, Compendium von Rolf Kuhn, 1990)

Selten fällen wir reine Vernunftentscheide. Am Beispiel von sogenannten "Gefühlsentscheidungen" wird deutlich, dass Kopf (Verstand) und Herz (Gefühl) recht unabhängig voneinander funktionieren können. Auch der Wille, die Motivation, gehört zu jedem Entscheidungsprozess. Ohne den Wunsch etwas zu verändern passiert in der Regel nichts. Entscheidungen sind also etwas Komplexes, ein Wechselspiel von Denken, Fühlen und Wollen. Die Vernunft sagt uns, was klug und dumm ist. Das Gefühl sagt aus, was angenehm und unangenehm ist und das Gewissen weist darauf hin, was sinnvoll und nicht sinnvoll ist.

**Menschliches Verhalten wird nicht von den Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von den Entscheidungen, die er selber trifft.**

(Viktor E. Frankl)

### B) Einflussfaktoren auflisten

*Methode: CAF Consider All Facts nach Edward de Bono,*

Bei dieser Methode geht es darum, zu erkennen und aufzuschreiben, welche Faktoren Ihre Entscheidung beeinflussen.

Bei der Wahl eines Studienfaches gilt es zum Beispiel, u.a. die folgenden Faktoren zu berücksichtigen: schulische und persönliche Voraussetzungen, Studiendauer, Weiterbildungsmöglichkeiten, Anerkennung des Diploms, Studienort, Anfahrts- und Wohnsituation, Kosten, Finanzierungsmöglichkeiten, Situation auf dem Arbeitsmarkt, Studienbedingungen und -atmosphäre, Lebensqualität am Studienort.

Nicht alle Einflussfaktoren sind gleich bedeutungsvoll. Sortieren Sie deshalb die entstehende Liste und setzen Sie Wichtiges nach oben, weniger Wichtiges nach unten. So erhalten Sie eine Art Checkliste, anhand derer Sie die verschiedenen Wahlmöglichkeiten überprüfen und vergleichen können. (Hinweis: Die Liste ist auch eine gute Basis für Methode B.)

### C) Die Folgen bedenken

*Methode: PMI Plus-Minus-Interesting nach Edward de Bono*

Sie überlegen sich alle möglichen Folgen einer Entscheidung und wägen sie gegeneinander ab. Dazu richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nacheinander gezielt für jeweils einige Minuten erst auf die positiven, dann auf die negativen Aspekte einer anstehenden Entscheidung und schreiben das Ergebnis Ihrer Gedanken in einer Plus- und Minus-Liste auf. Aspekte, deren Auswirkung Sie noch nicht einschätzen können und die für Sie weder positiv noch negativ sind, notieren Sie in einer Extrarubrik unter «interessant».

### D) Den Bauch anhören

Sie haben eine wichtige Entscheidung zu treffen und bereits mit dem Kopf alle möglichen Gründe für oder gegen eine bestimmte Alternative gesammelt. Trotzdem kommen Sie zu keinem klaren Ergebnis und haben ein seltsames Gefühl. Jetzt ist es Zeit, der Intuition eine Chance zu geben und den Bauch zu Wort kommen zu lassen.

**Visualisieren:** Setzen Sie sich entspannt in einen Sessel, atmen Sie tief durch und schliessen Sie die Augen. Denken Sie intensiv an die Entscheidung, die Sie treffen wollen. Dann stellen Sie sich vor, dass Sie sich in einem Raum mit verschiedenen Türen (alternativ: Truhen oder Bücher auf einem Regal u.ä.) befinden. Sind die Türen alle gleich? Wie sehen sie aus? Sie stehen in der Mitte des Raumes und hören eine Stimme, die Ihnen sagt, dass sich hinter einer dieser Türen Hinweise für Ihre Entscheidung finden. Suchen Sie sich eine Türe aus, gehen Sie auf sie zu und öffnen Sie sie. Alles, was Sie dort sehen, können Sie in

Beziehung zu Ihrer Entscheidung setzen. Schreiben Sie es auf und notieren Sie alles, was Ihnen weiter dazu einfällt. Finden Sie Ihre persönliche Deutung, darauf kommt es an.

**Träumen:** Denken Sie vor dem Einschlafen ganz bewusst an Ihr (Entscheidungs-)Problem und an alle Alternativen und Folgen. Nehmen Sie sich fest vor, davon zu träumen und sich nachher an den Traum zu erinnern. Legen Sie Stift und Papier so neben das Bett, dass Sie es beim Aufwachen mit geschlossenen Augen finden. Dann legen Sie sich schlafen. Am nächsten Morgen versuchen Sie die Bilder der Nacht hervorzuholen und sie (ohne die Augen zu öffnen!) aufzuschreiben oder zu zeichnen. Üben Sie sich im Träumen, reden Sie darüber und deuten Sie das Gesehene immer ganz subjektiv.

Eine besondere Methode hat Walt Disney entwickelt

#### E) In drei Räumen nachdenken

Methode: *Walt-Disney-Strategie nach R. Dilts, Quelle: [www.scopeonline.de/waltdisney.htm](http://www.scopeonline.de/waltdisney.htm)*

Walt Disney benutzte angeblich verschiedene Räume, um neue Ideen aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten: Im Raum des «Träumers» werden Visionen geboren, im Raum des «Machers» werden die notwendigen Schritte für die Umsetzung der Idee entwickelt, im Raum des «Kritikers» wird hinterfragt, auseinander genommen und zusammengesetzt.

Vielleicht finden auch Sie auf dem Weg zur Entscheidung in diesen drei Räumen neue Anregungen: Kennzeichnen Sie für sich einen Träumer-, einen Macher- und einen Kritikerplatz und stellen Sie sich nacheinander darauf. Versenken Sie sich in den jeweiligen Zustand: Wie war es, als Sie mal so richtig kreativ waren? Minipause und Platzwechsel. Wann haben Sie alles so organisiert und geplant, dass die Umsetzung super einfach war? Minipause und Platzwechsel. In welcher Situation waren Sie besonders kritisch, genau und analysierend? Für einen zweiten Durchgang bestimmen Sie das Thema, an dem Sie arbeiten möchten. Auf dem Träumerplatz lassen Sie Phantasien und Visionen zu, hören auf innere Stimmen und gehen allen kreativen Gefühlen nach. Auf dem Macherplatz überlegen Sie sich die Fähigkeiten, die Sie mitbringen, um die Träume zu verwirklichen, und planen weitere Schritte. Auf dem Kritikerplatz schalten Sie den reflektierenden Verstand ein und kritisieren und ergänzen die Vorstellungen des Träumers und des Machers.

Wiederholen Sie die Durchgänge so oft es notwendig ist, um eine befriedigende und realistische Lösung zu finden.

Quelle: [www.zeitzuleben.de](http://www.zeitzuleben.de) (suche «Entscheidung») zitiert aus Perspektiven 3/2002 von Christina Ochsner Çanak

## In Chancen denken – 5 Voraussetzungen

### 1. Neugier – gespannte Erwartung

Entwickeln Sie ein richtig gespanntes Verhältnis zu dem was auf Sie zukommt, seien Sie neugierig wie ein Kind: *Was kommt auf mich zu? Wie werden sich meine Entscheidungen auswirken? Wie wird sich meine Situation und Umgebung entwickeln?*

### 2. Ja zur Veränderung

Betrachten Sie *Veränderungsprozesse als Teil ihres Lebens*. Nichts ist gleich wie gestern, und nichts ist in Zukunft so, wie es einmal war.

### 3. Mut zur Utopie

Vermeiden Sie die Haltung, dass *Utopien* nicht realisierbar oder nicht machbar sind. Utopien bedeuten lediglich "heute nicht realisierbar" und "heute nicht machbar".

### 4. Konsequenz

*Handeln* sie konsequent, um beispielsweise Veränderungen oder Utopien zu realisieren. *In Visionen denken*, zu träumen also, bedeutet, Realträumer oder Realträumerin zu sein. Konsequent sein heisst aber auch, dafür zu sorgen, *dass eine Entscheidung getroffen wird*": Noch schlimmer als die Fehlentscheidungen sind die fehlenden Entscheidungen!"

### 5. Sich Übersicht verschaffen

Entscheiden heisst immer auch *verzichten*. Bei *Entscheidungen von geringer Tragweite* ist es sinnvoll, das Für und Wider abzuwägen. Bei *ausschlaggebenden Entscheidungen* im persönlichen Leben und für die Zukunftsentwicklung sollten wir uns von den innersten Bestrebungen unseres Wesens, von der *Intuition* leiten lassen. "Über etwas schlafen" bedeutet, Gefühle und Intuitionen aktiv werden zu lassen. Gestatten Sie sich das "Spinnen". Spinnen im Sinne von "verschiedene Richtungen denken". (aus Liebig, M.: *Entscheiden*. Wiesbaden: Gabler Verlag, 1993)

#### Bücher

Dr. Matthias Nölke, *Entscheidungen treffen. Schnell, sicher, richtig*, 128 Seiten, Haufe Verlag 2001, Fr. 12.30

Charles Foster, *So entscheide ich richtig. Mit Gefühl und Verstand gute Lösungen finden*, 255 Seiten, Scherz Verlag 2001, Fr. 27.80

Jane Smith, *30 Minuten für die richtige Entscheidung*, 79 Seiten, Gabal Verlag, 2. Aufl. 1999, Fr. 10.90

Lukas Niederberger, *Am liebsten beides*, 304 Seiten, Scherz Verlag, 2004