

# Sich für Entscheidungen Zeit nehmen

Nicole Vogler ist eine der drei Helpchat-Beraterinnen. Im Interview gibt sie Gedankenstützen, wie man Entscheidungen sorgfältig trifft.

Interview: Bettina Stahl-Frick

**Täglich treffen wir Entscheidungen: Was ziehe ich mir morgens an? Was esse ich zu Mittag? Wie verbringe ich meine Freizeit? Wonach trifft ein Mensch ganz grundsätzlich Entscheidungen?**

Nicole Vogler: Solche Alltagsentscheidungen fallen uns meistens leicht, das heisst, wir entscheiden einfach, ohne dass wir lange darüber nachdenken müssen. Das liegt daran, dass kaum negative Konsequenzen erwartet werden, egal wie man sich entscheidet. In solchen Fällen können wir unserem Lustbedürfnis folgen und das wählen, was uns gerade in diesem Moment am meisten zusagt.

**Ausser solchen Entscheidungen, beispielsweise ob ich die schwarze oder doch lieber die rote Hose anziehen will, gibt es auch wegweisende Entscheidungen. Ich denke da an die Berufswahl, bis hin zu einer Hochzeit, bei der ich auch zu einem Partner fürs Leben Ja sage. Wie trifft man denn solche Entscheidungen?**

Manchmal kann auch die Kleiderwahl sehr entscheidend sein, zum Beispiel bei einem Vorstellungsgespräch. Es gibt aber auch andere Entscheidungen, von denen viel abhängt. Solche Entscheidungen sollten wir am besten in fünf Schritten fällen. Schritt 1: Informationen über Entscheidungsmöglichkeiten sammeln, das heisst: An alle möglichen Optionen denken und überprüfen, ob sie realistisch umsetzbar sind und welche Konsequenzen sie mit sich bringen könnten. Wichtig: Hierbei wird noch keine Entscheidung getroffen, es werden lediglich Informationen und Möglichkeiten gesammelt. Mit der Zeit werden sich Favoriten aus den bei Schritt 1 gesammelten Möglichkeiten herauskristallisieren oder es bleiben nur wenige realistische Optionen übrig. In Schritt 2 geht es darum, sich für eine Möglichkeit zu entscheiden und diese dann

zu planen. Also zu überlegen, wie, wann oder wo man das Vorhaben umsetzen kann.

**Und wann folgt die tatsächliche Entscheidung?**

Im dritten Schritt, denn dann heisst es: Umsetzen. Eine Entscheidung ist immer eine Handlung. Wenn ich nur sage, dass ich mich für Pizza als Abendessen entschieden habe, aber dann doch Nudeln esse, dann war es keine Entscheidung. Als nächstes muss man die Entscheidung auch durchhalten und sich mit den Konsequenzen auseinandersetzen.

**Gibt es noch einen letzten Schritt?**

Ja. Wenn die gesamte Entscheidung getroffen, umgesetzt und abgeschlossen ist, geht es darum, sich zu überlegen, ob man das ursprüngliche Ziel erreicht hat. Wenn ja, ist der Entscheidungsprozess an dieser Stelle abgeschlossen. Wenn nein, muss man wieder bei Schritt 1 beginnen und überlegen, ob man das ursprüngliche Ziel noch erreichen möchte und falls ja, welche Möglichkeiten es gibt.

**Inwiefern spielen bei Entscheidungen Gefühle eine Rolle?**

Die Gefühle spielen vor allem im ersten Schritt eine grosse Rolle. Wenn wir mehrere rational zielführende Möglichkeiten haben, werden wir natürlich die auswählen, die bei uns das beste Gefühl auslöst. Es kann aber sein, dass nur realistische Optionen übrigbleiben, bei denen wir uns nicht ganz wohlfühlen. Dann werden wir die Möglichkeit wählen, die für uns am wenigsten schlecht ist. Somit spielen die Gefühle immer auch eine Rolle im Entscheidungsprozess.

**Das Treffen von Entscheidungen ist von Mensch zu Mensch sehr individuell. Es gibt Menschen, die sich dabei sehr schwertun. Gibt es Entscheidungshilfen?**



Psychologin Nicole Vogler rät, sich über allfällige Konsequenzen bewusst zu sein, bevor man eine endgültige Entscheidung trifft.

Bild: pd

Es gibt sehr viele Entscheidungshilfen. Es gibt beispielsweise die Pro- und Kontralist, bei welcher man Vor- und Nachteile einer Entscheidung auflistet. Von dieser Technik gibt es noch eine verfeinerte und aussagekräftigere Version. Dabei gewichtet man jeden Punkt noch in seiner Wichtigkeit von 0 bis 10. Dann kann man die Summen aller Vorteile und aller Nachteile vergleichen. Diese Listen ergänzt man am besten über mehrere Tage hinweg, damit man ein so vollständiges Bild wie möglich erhält. Natürlich wird man manchen Entscheidungen auch mit solchen Entscheidungshilfen nicht

gerecht, dann benötigt man Hilfe, indem man sich mit Freunden austauscht, verschiedene Meinungen einholt oder sich Rat bei einer Fachperson sucht.

**Umgekehrt gibt es auch Menschen, die gerne mal was übers Knie brechen, wie man so schön sagt. Reue kann die Konsequenz sein. Gibt es auch Tipps, nicht zu voreilig Entscheidungen zu treffen?**

Bevor man eine Entscheidung trifft, sollte man kurz überlegen, was mögliche Konsequenzen sein könnten. Wenn diese Konsequenzen problematisch

sind, sollte man die Entscheidung nach dem vorgestellten Prinzip fällen – je nach Grösse und Wichtigkeit der Entscheidung dauert das unterschiedlich lang. Man sollte also Zeit für eine Entscheidung einplanen.

**Dennoch ist es wahrscheinlich allen schon mal passiert: Man hat sich entschieden und später stellt sich dieser Weg als beschwerlich heraus. Was hilft, Entscheidungen anzunehmen und diese nicht ständig zu hinterfragen?**

Wenn man die Entscheidungen bewusst getroffen hat, dann hat

man normalerweise eine gute Entscheidung getroffen – zumindest in diesem Moment war sie gut, sonst hätte man sie ja nicht getroffen. Es kann immer sein, dass man im weiteren Verlauf feststellt, dass die Entscheidung unerwünscht oder nicht bedachte Konsequenzen mit sich bringt. Dann ist es wichtig, sich nicht selbst zu hinterfragen und an sich zu zweifeln, sondern sich daran zu erinnern, dass es zum damaligen Zeitpunkt eine gute Wahl war. Dann kann man sich wieder auf den heutigen Zeitpunkt konzentrieren und schauen, wie man jetzt am besten weiter vorgeht.

**Womit kann sich ein Mensch mental stärken, um Entscheidungen sorgfältig und im Wissen einer allfälligen Konsequenz zu treffen?**

Gerade, wenn es sich um eine schwierige Entscheidung mit möglichen schwerwiegenden Konsequenzen handelt, ist es umso wichtiger, sich Zeit für die Entscheidung zu nehmen und sich wirklich an die Entscheidungsschritte zu halten. Jeder Entscheidungsschritt benötigt seine Zeit. Es kann helfen, diese Schritte schriftlich festzuhalten und sie immer wieder zu ergänzen, auch noch nach Tagen. Dabei ist wichtig, dass man die Entscheidung auch einmal auf die Seite legen kann und dann wieder erholt darauf schauen kann. Wenn jemand damit Mühe hat, empfehle ich, sich Hilfe bei Freunden oder einer Fachperson zu holen. Der Helpchat bietet ebenfalls eine einfache Möglichkeit, sich kostenlos und anonym mit Fragen an eine Fachperson zu wenden.



## BLEIBEN SIE GESUND!

Körperliche Fitness ist ein wichtiger Immunbooster. **Darum: Trainieren Sie JETZT für starke Abwehrkräfte!**



Im Alten Riet 22 · 9494 Schaan · Liechtenstein  
**Auskunft unter: +423 230 20 60**  
www.fitnesshaus.li



Landstrasse 168 · 9494 Schaan · Liechtenstein  
**Auskunft unter: +423 230 03 30**  
www.salutaris.li

**Keine Konkurrenz in Coronazeiten, denn die Gesundheit der Schaaner Bevölkerung hat oberste Priorität.**  
Inhaber geführte Fitness-Studios in Schaan ziehen an einem Strang!