

Bauch oder Kopf – wie Sie leichter richtige Entscheidungen treffen

Nehme ich den neuen Job an und sammle neue Erfahrungen? Oder bleib ich doch bei meinem alten Job in meinem gewohnten Umfeld? Entscheidungen. Jeder kennt es. Ob im Alltag oder im Beruf, jeder muss täglich mehrere relevante oder weniger relevante Entscheidungen treffen. Manchen Menschen fällt es sehr leicht, andere haben große Schwierigkeiten, sich für eine Option zu entscheiden. Dieser Artikel beschäftigt sich mit genau dieser Problematik und versucht, Ihnen durch praktische Tipps das Treffen von Entscheidungen künftig zu erleichtern.

Auf einen Blick:

1. Seite: [Rationale und intuitive Entscheidungen](#)

2. Seite: [Praktisches Beispiel](#)

Seite 1 - Begriffserklärung

„Unter **Entscheidung** (englisch *decision*) versteht man die Wahl einer Handlung aus mindestens zwei vorhandenen potenziellen Handlungsalternativen unter Beachtung der übergeordneten [Ziele](#).“

So wird das Wort „Entscheidung“ von der Enzyklopädie Wikipedia eingeführt. Und es klingt einfacher, als es ist. Wie treffe ich die richtige Wahl einer Handlung und welche übergeordneten Ziele besitze ich eigentlich? Einige Menschen haben so [Angst](#) davor, die falsche Entscheidung zu treffen, dass sich der Entscheidungsprozess als sehr unangenehm und langwierig herausstellt.

Rationale Entscheidungen

Bei einem rational gesteuerten Entscheidungsprozess handelt es sich um mehrere Kosten-Nutzen-Analysen, die bewertet und miteinander verglichen werden. So fragen wir uns: Welche Optionen habe ich? Welche Option bringt mir den größten Nutzen? Bei welcher Option habe ich den geringsten Verlust? Wie wahrscheinlich ist es, dass meine Entscheidung die erhofften positiven Konsequenzen nach sich zieht? Wir sind bemüht, Fragen wie solche wieder und wieder zu beantworten. Dabei ziehen wir jegliche Informationen, die uns zur Verfügung stehen, zur Beantwortung dieser Fragen heran. Und genau das ist es, was den Prozess meist so langwierig macht. Wir sammeln Informationen und warten bzw. hoffen darauf, dass wir irgendwann auf die eine ausschlaggebende Information treffen, die uns letztlich zu unserer Entscheidung führt.

Intuitive Entscheidungen

Wir treffen Entscheidungen jedoch nicht nur rational. Ein Großteil der Entscheidungen treffen wir intuitiv und aus dem Bauch heraus! Vermutlich viel häufiger als Ihnen bewusst ist. Morgens im Bett: Aufstehen oder Snooze-Taste drücken? In der Bahn: der Sitz in Fahrtrichtung oder die Sitzbank? Im Supermarkt: den Frischkäse von Exquisa oder Almette?

Tausende von Entscheidungen dieser Art treffen wir täglich, meist intuitiv und vollkommen unbewusst. Und das scheint tatsächlich gut zu funktionieren! Es gibt einige Menschen, die stets darauf vertrauen, rein rationale und gut durchdachte Entscheidungen zu treffen, jedoch auch Kopfmenschen verlassen sich öfter auf ihren Bauch, als ihnen vermutlich lieb ist. Wieso funktioniert intuitives Entscheiden so gut?

Intuition ist schnell

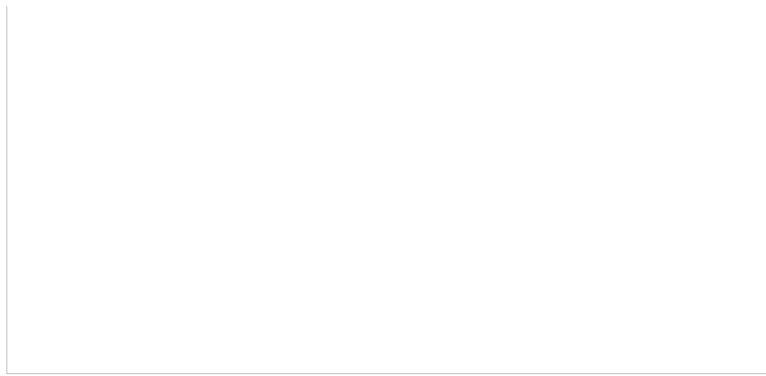
Die emotionale Reaktion erfasst fast doppelt so schnell wie die rationale: Nach einem dargebotenen Reiz reagieren wir emotional in bereits 220 bis 260 Millisekunden mit zum Beispiel „Mag ich nicht“ oder „Gefällt mir“. Um einen Reiz zu analysieren und rational zu verarbeiten, brauchen wir jedoch 480 bis 640 Millisekunden.

Intuition nutzt Erfahrungen und Emotionen

Das [Unterbewusstsein](#) kann auf weitaus mehr Informationen zugreifen, als das Bewusstsein. Mithilfe von Erfahrungen, Erlebnissen und Emotionen können Situationen blitzschnell evaluiert und eine Entscheidung mittels eines „Bauchgefühls“ an das Bewusstsein mitgeteilt werden.

Intuition vereinfacht Komplexität

"Nichts ist schwieriger als das Vereinfachen. Nichts ist einfacher als das Komplizieren." (Georges Elgozy) Für den Verstand stellt es sich als wahre Herausforderung, eine Situation in ihrer Komplexität vollständig zu durchdringen und es so zu vereinfachen, dass es ihrem Ursprung dennoch gerecht wird. Die Intuition ist hierbei ein gutes Mittel, Komplexität von [Problemen](#) zu vereinfachen und zu deren Lösung beizutragen.



Weiter auf der nächsten Seite...

Auf einen Blick:

1. Seite: [Rationale und intuitive Entscheidungen](#)

2. Seite: [Praktisches Beispiel](#)

Seite 2 - Praktisches Beispiel

Für besonders relevante und ausschlaggebende Themen ziehen wir nichts desto trotz rationale Entscheidungen den intuitiven vor. Denn auch intuitive Entscheidungen sind fehlerhaft. Angenommen, wir haben zwei unterschiedliche [Jobangebote](#). Mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit werden wir versuchen, uns durch rationales Abwägen für einen der beiden Jobs zu entscheiden. Wie gelingt uns das am besten?

Es gibt einige Methoden, die es uns leichter machen sollen, wichtige Entscheidungen erfolgreicher zu fällen. Sie sollen dabei helfen, uns über die Vor- und Nachteile bewusster zu werden, um dann diejenige Wahl zu treffen, die den größten Nutzen für uns bringt.

Die Entscheidungsmatrix ist eine der bekanntesten Methoden. Sie funktioniert wie folgt:

Zunächst notieren Sie alle Kriterien, die für Ihre Entscheidung wichtig sind. Um nochmal auf unser Beispiel der zwei Jobangebote zurückzukommen, könnten unter anderem folgende Kriterien von Relevanz sein:

Gehalt

Gestaltungsfreiheiten

Verbleibende Freizeit

Urlaub

Spaß an der Arbeit

Etc.

Hierbei ist es wichtig, alle Kriterien positiv zu formulieren. Das heißt zum Beispiel, je mehr [Spaß](#), desto besser oder je mehr Urlaub, desto besser.

Anschließend notieren Sie die beiden Jobangebote in einer Kopfzeile, sodass eine Tabelle entsteht. Das Ganze sieht dann wie folgt aus:

Jobangebot A

Jobangebot B

Gehalt

Gestaltungsfreiheiten

Verbleibende Freizeit

Urlaub

Spaß an der Arbeit

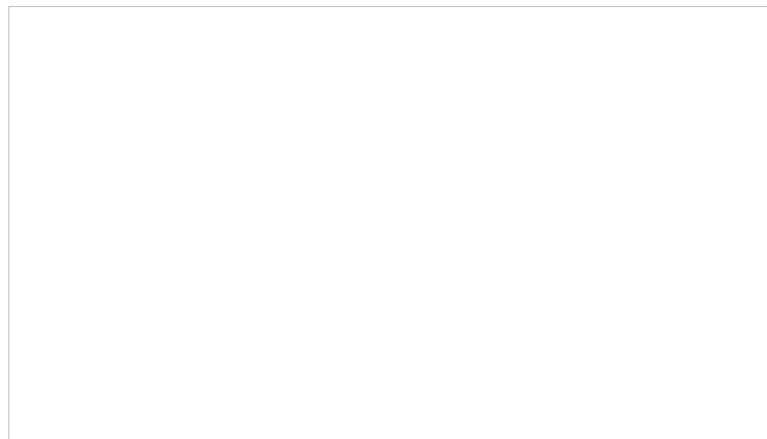
Nun ergänzen Sie die Tabelle mit Punkten. Dabei gilt: 1 steht für nicht erfüllt und 6 für optimal erfüllt. Ist Ihnen ein Kriterium weniger

wichtig, dann vergeben Sie ganz weniger Punkte für dieses Kriterium.

Ausgefüllt könnte das dann so aussehen:

	Jobangebot A	Jobangebot B
Gehalt	4	6
Gestaltungsfreiheiten	2	3
Verbleibende Freizeit	5	2
Urlaub	4	4
Spaß an der Arbeit	2	5
	17	20

Sie können nun von dieser Matrix ablesen, welche Option die höchste Punktzahl erreicht und damit den größten Nutzen für Sie bringt. In diesem Beispiel scheint Jobangebot B die bessere Option darzustellen.



Eine derart gestaltete Entscheidungsmethode, kann uns zwar die womöglich rational beste Option darlegen, in manchen Situationen scheinen wir jedoch nichts desto trotz nicht ganz zufrieden mit dem Ergebnis zu sein. Kombinieren Sie Ihren Verstand mit Ihrer Intuition! Ignorieren Sie in solchen Fällen Ihre Intuition nicht, sondern versuchen Sie diese in Ihre Entscheidung mit einzubeziehen.

Nun abschließend: Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst! Auch wenn Sie im Nachhinein das Gefühl haben, die falsche Option gewählt zu haben, Sie haben dazugelernt und können es bei der nächsten Entscheidung, die ansteht, versuchen besser zu machen.

„Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.

Manchmal hilft es im Leben, auch mal ein Risiko einzugehen! Haben Sie keine Angst vor Fehlern und falschen Entscheidungen!