

Melanie Wolfers

Entscheide dich und lebe!

Von der Kunst,
eine kluge Wahl zu treffen

Inhalt

EINLEITUNG

Glückwunsch zur Wahl!	9
-----------------------------	---

VON HEIßEM BREI UND HEIßEN EISEN

Der schlechteste Weg, den man wählen kann, ist der, keinen zu wählen	14
Diagnose: Aufschieberitis	17
Auf dem Beifahrersitz durchs Leben	20
Kopflös durch die Wand	23
Fallen auf dem Entscheidungsweg	25

ENTSCHEIDUNGSÄNGSTE

Wer oder was sitzt mir im Nacken?	29
Zeichnen ohne Radiergummi	32
Die perfekte Blockade: Der Perfektionismus	36
Entscheidungen sind kostenpflichtig	39
Das Land der tausend Möglichkeiten	43
Schielen verzerrt die Optik	47
Die Geschäftsbedingungen des Lebens akzeptieren	51
Kennen Sie Scheinriesen?	55
Ängste haben etwas zu sagen, aber nicht zu diktieren. Sieben Tipps	60
Ganz im Vertrauen	65

WAHLHELPER GESUCHT

Yes, you can!	69
Stand- und Spielbein	72
Am besten im Team	76
Raumschiff Enterprise	80
Fitnessstraining für das Körpergefühl	85

Man wählt nur mit dem Herzen gut	89
Sie wissen mehr, als Sie denken	93

BAUSTEINE EINER GELUNGENEN ENTSCHEIDUNG

Die Architektur einer tragfähigen Entscheidung	98
--	----

BAUSTEIN EINS: WAS KANN ICH?

Ganz in meinem Element	101
Das eigene Licht leuchten lassen	104
Zuckerbrot und Peitsche	108
In uns steckt mehr, als wir uns zutrauen	114
Die lange Liste meiner Bedürfnisse	117

BAUSTEIN ZWEI: WAS WILL ICH?

Was mich aus dem Bett bringt	126
Meinen Kompass einnorden	131
Woher soll ich wissen, wohin?	139

BAUSTEIN DREI: WAS SOLL ICH?

Bälle und Brocken	146
Ethisches Weltkulturerbe	148
Meinen Hass bekommt ihr nicht	152

ES WIRD KONKRET

Auf der Slackline.	155
Jeder Mensch ist seine eigene Maßeinheit	157
Muss man Stimmen hören?	159

DIE FÜNF PHASEN EINER ENTSCHEIDUNG

Ein Blick auf die Landkarte	164
-----------------------------------	-----

PHASE EINS: WAHRNEHMEN

Heute ist Wahltag	166
-------------------------	-----

PHASE ZWEI: VORBEREITEN

Worum geht's hier eigentlich?	169
-------------------------------------	-----

Weder Pest noch Cholera	172
Erst mal googeln!	174
Locke oder Glatze	177
Freie Wahlen!	180
Zehn Tipps, um nicht zum Spielball zu werden.	187
PHASE DREI: ABWÄGEN	
Die Alternativen mithilfe von Kriterien abwägen	194
1. Ethisch verantwortet handeln	196
2. Ich-gerecht entscheiden	198
3. Du- und sachgerecht entscheiden	200
4. Wert- und zielgerecht entscheiden	204
5. Gutes Bauchgefühl	207
6. Ehrlich mit mir selbst	209
7. Innerer Frieden	213
PHASE VIER: ENTSCHEIDEN	
Es bleibt spannend	218
Trau dir! Trau dich!	220
Bei Bodennebel auf Sicht fahren	222
PHASE FÜNF: UMSETZEN UND AUSWERTEN	
Vom Rat zur Tat	225
Durch Rückblick zum Durchblick	228
UND WENN ES ANDERS KOMMT ...	
Auf den Schienenersatzverkehr umsteigen	232
Die Reißleine ziehen	235
Wenn es (scheinbar) nichts mehr zu entscheiden gibt ...	237

**DER RAHMEN EINER GUTEN
ENTSCHEIDUNGSFINDUNG**

Eine Verabredung mit mir selbst 240
Stop! Look! Go! 242
Den Rahmen abstecken 245

ZUM SCHLUSS

Startbahn frei! 249

Dank 250
Ausgewählte Literatur 251
Vita 252
Quellen 254

»Fällt es Ihnen schwer,
Entscheidungen zu treffen?«

»Ja und nein.«

Glückwunsch zur Wahl!

Sie haben sich für dieses Buch entschieden. Vielleicht weil Sie solche Gedanken kennen:

Wie in einem Kreisverkehr drehen sich meine Gedanken um die anstehende Entscheidung. Machen eine Runde. Noch eine Runde. Und noch eine ... Welche Ausfahrt soll ich nehmen? Ich weiß es nicht. Je mehr ich darüber nachdenke, umso schwindeliger wird mir.

Eigentlich weiß ich, was für mich richtig wäre. Aber was werden die anderen dazu sagen?

Schon wieder habe ich bei einer Entscheidung etwas Wichtiges übersehen. Wieso passiert das immer mir?

Ich bin schon lang mit meiner derzeitigen Lage unzufrieden. Aber ich verändere nichts. Lieber bleibe ich im vertrauten Unglück hocken, als Neues zu wagen. Das stinkt mir!

Ich stecke in einer Entscheidungssituation und komme einfach nicht »zu Potte«. Die Angst, etwas falsch zu machen, blockiert mich.

Vor längerer Zeit habe ich eine Entscheidung getroffen, aber die Umsetzung ist mühsam, und ich stelle meinen Entschluss immer wieder infrage.

Mein Leben läuft einigermaßen gut. Nur in stillen Stunden und unruhigen Nächten meldet sich der heimliche Verdacht, dass irgendetwas nicht stimmt. Aber ich kann nicht sagen, was.

Nichts beeinflusst unser Lebensglück so sehr wie die Entscheidungen, die wir treffen. Und wir fällen ständig Entscheidungen: Weißbrot oder Vollkornmüsli? Eine Arbeit noch fertigstellen oder ins Kino gehen? Zusammenziehen oder nicht? Eine Familie gründen oder lieber weiterhin die Zeit ganz bewusst zu zweit genießen? Auf eine besser dotierte Arbeitsstelle wechseln oder im gewohnten, netten Team bleiben? Den bisherigen Beruf an den Nagel hängen und ganz neu starten mit dem, wofür ich wirklich brenne?

Immer wieder können und müssen wir wählen, im Kleinen wie im Großen. Das bedeutet Lust und Last zugleich. Viele haben nicht gelernt, gute Entscheidungen zu treffen. Entsprechend schwer fällt es ihnen, sich überhaupt zu etwas durchzuringen. Oder sie fragen sich, wie sie einfach besser entscheiden können.

Eine gute Wahl fällt einem nicht einfach in den Schoß, wenn man Glück hat. Entscheiden ist eine Kunst! Um sich diese Kunst anzueignen, sind zwei Dinge wichtig: das *Wissen*, wie Entscheidungsprozesse funktionieren. Und das tägliche *Einüben* und *Ausüben* dieser Kunst. Der Alltag ist dafür ein ideales Trainingsfeld.

Dieses Buch vermittelt Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, wie Sie den Prozess des Entscheidens klug und umsichtig gestalten können. Es benennt Sackgassen und Irrwege. Sie lernen zahlreiche Strategien und Methoden kennen und finden Tipps und praktische Beispiele zu den Themen:

- Typische Ausweichmanöver, um eine Entscheidung zu vermeiden
- Fünf klassische Entscheidungsängste
- Mit allen Kräften entscheiden (Kopf, Bauch, Herz, Intuition, Körperempfindungen ...)
- Die drei Bausteine einer tragfähigen Wahl
- Die fünf Phasen eines Entscheidungsprozesses


- Der Umgang mit einer missglückten Wahl
- Der Rahmen eines guten Entscheidungsprozesses

Gebrauchsanweisung

Das Besondere an diesem Buch: Sie können wählen, wie Sie es lesen wollen (und damit eine erste Entscheidung treffen)!


Erste Lesart: Ein umfassender Überblick

Sie können sich mithilfe dieses Buches *grundsätzlich* über das Thema Entscheidungen informieren. Bei dieser *rein informativen* Lesart überspringen Sie in jedem Kapitel den Abschnitt »Wie sieht das bei mir aus?« mit seinen Übungen und Fragen zur Selbstreflexion.

Wenn Sie also einen theoretischen Überblick über die Kunst, eine kluge Wahl zu treffen, gewinnen wollen, dann gehen Sie jetzt zu  Seite 14

Zweite Lesart: Ein individuell auf Ihre Situation abgestimmter Ratgeber

Möglicherweise stehen Sie momentan vor einer *konkreten* Entscheidung und suchen nach Klarheit. Oder Sie wollen eine bereits getroffene Wahl noch einmal gründlich analysieren. In beiden Fällen können Sie das Buch als ganz persönlichen Ratgeber nutzen und sich von jenen Themen und Fragestellungen leiten lassen, die Sie besonders interessieren. Mithilfe der Rubrik »Wie sieht das bei mir aus?«

verwenden Sie das Buch als eine Art Werkzeugkasten: Sie greifen jene Elemente heraus, die Sie *in diesem Moment* brauchen, um mit Ihrer persönlichen Entscheidung weiterzukommen. Übungen und Fragen zur Selbstreflexion unterstützen Sie dabei. Am Ende eines Kapitels finden Sie mehrere Auswahlmöglichkeiten, wie Sie das bearbeitete Thema vertiefen oder sich neuen Aspekten zuwenden können. Wählen Sie *den Weg*, der Ihnen in diesem Augenblick am geeignetsten erscheint. Ihre persönlichen Fragen weisen Ihnen dabei die Richtung. Anders gesagt: Es gilt das Prinzip: *Folge deiner Frage!* 

Noch drei konkrete Hinweise:

- Es ist sinnvoll, dass Sie sich bei den Übungen und Selbstreflexionsfragen Notizen machen. So können Sie in Ihrem Entscheidungsprozess jederzeit auf gewonnene Einsichten zurückgreifen.
- Wenn Sie am Ende eines Kapitels zu den verschiedenen Auswahlmöglichkeiten gelangen, dann überlegen Sie nicht allzu lange. Entscheiden Sie vielmehr spontan. Denn so hat Ihre intuitive Kraft mehr Chancen, zum Zug zu kommen.
- Falls Ihnen keine der Auswahlmöglichkeiten zusagt, überfliegen Sie bitte das Inhaltsverzeichnis des Buches und schlagen Sie jenes Kapitel auf, das Ihnen ins Auge springt. Darüber hinaus können Sie über das Inhaltsverzeichnis auch leicht alle Themen wieder auffinden, die Ihnen beim Lesen wichtig geworden sind.

Folge deiner Frage 

Welche der folgenden Formulierungen spricht Sie jetzt am stärksten an? Gehen Sie zum entsprechenden Kapitel.

- Beim Entscheiden gibt es so vieles zu bedenken. Aus welchen Bausteinen setzt sich eine tragfähige Entscheidung zusammen? ► Seite 98
- Mich interessieren typische Entscheidungsängste und wie ich mit ihnen umgehen kann. ► Seite 29
- Wie trifft man eine ganzheitliche Entscheidung? Welche inneren Kräfte kommen dabei zum Tragen? Und wie sieht das ganz konkret bei mir aus? ► Seite 69
- Entscheiden ist ein Prozess. Was sind die wesentlichen Schritte, um zu einer guten Entscheidung zu gelangen? ► Seite 164
- Ich schiebe eine Entscheidung gerne auf die lange Bank oder drücke mich auf andere Weise um sie herum. Was steckt dahinter? ► Seite 14

P. S.: Haben Sie sich noch nicht entschieden, welcher der beiden Lesarten Sie folgen wollen? Kein Problem, lesen Sie einfach weiter. Wenn Sie ein bestimmtes Thema mit Übungen und Reflexionsfragen vertiefen wollen, können Sie ohne Weiteres die Lesart wechseln.

VON HEIßEM BREI UND HEIßEN EISEN

Der schlechteste Weg, den man wählen kann,
ist der, keinen zu wählen

Seine Unentschlossenheit war schon fast sprichwörtlich. Eines Tages manifestierte sie sich in einer tragisch-komischen Situation: Während er mit dem Auto unterwegs war, teilte sich im Stadtzentrum die Straße: Man kann durch einen kurzen Tunnel fahren – oder parallel dazu auch weiterhin »oben« bleiben. Beides ist möglich und wird durch runde Verkehrsschilder angezeigt, die auf blauem Grund einen weißen Pfeil zeigen, einmal nach links, einmal nach rechts. Von dieser Verkehrsführung derart überrascht und unfähig zur Entscheidung, kam es, wie es kommen musste: Der Mittelweg führte unweigerlich auf den Pfosten mit den beiden Schildern zu. Der Aufprall war hart. Dem Fahrer passierte glücklicherweise nichts, aber das Auto erlitt einen Totalschaden.

Vor einer Entscheidung zu stehen kann uns – bewusst oder unbewusst – stressen und ängstigen. Es kann Gefühle wie Ohnmacht und Hilflosigkeit, Überforderung oder ein unterschwelliges Selbstmitleid in uns wecken. Wenn zu dem inneren dann auch noch äußerer Druck hinzukommt – die Erwartungen anderer, ablaufende Fristen, Sachzwänge –, dann liegt der Impuls nahe, die Qual der Wahl zu vermeiden.

Wir alle haben wohl schon zigfach versucht, einer Entscheidung und den mit ihr verbundenen Spannungen aus dem Weg zu gehen. So etwas kommt immer mal wieder vor. Problematisch wird es, wenn sich dieses Verhalten verselbstständigt und in einen Automatismus verwandelt.

Zu den verbreiteten Taktiken gehören die beliebte »Aufschieberitis«, der kopflose Hauruck-Entschluss oder der

Versuch, eine Entscheidung dem Zufall oder anderen zu überlassen. Der scheinbare Gewinn solcher Fluchtmechanismen: Wir entkommen fürs Erste der unangenehmen Entscheidungssituation und fühlen uns kurzfristig wohl. Doch auf lange Sicht zahlen wir einen höheren Preis, da die negativen Folgen dieses Verhaltens schwerer wiegen.

Die einzelnen Vermeidungsstrategien gehen mit verschiedenen negativen Konsequenzen einher. Doch für sie alle gilt die bittere Lebensweisheit: *Der schlechteste Weg, den man wählen kann, ist der, keinen zu wählen!* Nicht Fehlentscheidungen, sondern fehlende Entscheidungen stürzen uns ins Unglück.

Denn wenn nicht *Sie* entscheiden, dann tun andere dies für Sie: Menschen mit ihren gut gemeinten Ratschlägen oder Eigeninteressen. Oder es sind die eigenen Launen und Bedürfnisse, die Sie vor sich hertreiben. Hinzu kommt: Jede Entscheidung, die Sie nicht treffen, höhlt Ihr Selbstvertrauen und Ihre Entscheidungsfähigkeit ein wenig mehr aus. »Negative Rückkopplung« nennt man das.

Wer nicht den Mut aufbringt, sich zu entscheiden, dessen Leben gleicht einem Schiff, das ohne Kapitän orientierungslos mal in diese, mal in jene Richtung driftet. Wer das Steuerruder nicht in die Hand nimmt und den Kurs bestimmt, segelt an den eigenen Lebenszielen vorbei. Und es droht die Gefahr, dort zu stranden, wo man auf keinen Fall landen wollte.

Wenn denn der Preis so hoch ist: Was um Himmels willen treibt uns zu einem solchen Verhalten an, mit dem wir uns selbst schaden?

Wir Menschen tun nichts ohne Grund. Sogar eine Handlungsweise, durch die wir uns selbst das Leben schwer machen, hat Hintergründe. Diese können etwa in *biografischen* Erfahrungen oder in typisch menschlichen *Neigungen* wurzeln. Zugleich zielen wir durch ein solches Verhalten auf etwas ab,

das uns bewusst oder unbewusst *erstrebenswert* erscheint. Dies gilt auch für die Tendenz, Entscheidungen zu vermeiden. Hier zeichnen sich gleich mehrere vermeintliche »Vorteile« ab.

Erstens: Wenn ich Entscheidungen ausweiche, dann muss ich mich nicht auf die Situation und die Mühe eines Klärungsprozesses einlassen. *Zweitens* brauche ich mich momentan nicht mit mir selbst auseinanderzusetzen. Und das ist attraktiv. Denn würde ich den Scheinwerfer nach innen richten, käme manches ans Licht, was ich nicht wahrhaben will. Vielleicht würde ich entdecken, dass ich eigentlich gar nicht so genau weiß, was ich gut kann. Und was ich will. Zweifel und innere Zerrissenheit, Schwäche oder Überforderung träten zutage. Und ganz sicher würde ich auf diverse Ängste stoßen, die gewöhnlich mit Entscheidungen einhergehen. Diese inneren Spannungen wahrzunehmen ist unangenehm. Ja, manchmal kaum erträglich. Dann lieber die Entscheidung vermeiden! Der Gewinn liegt auf der Hand: Ich erspare mir all das!

Und *schließlich:* Indem ich nicht ansprechbar bin, wenn das Leben Entschlüsse von mir verlangt, verringere ich die »Last des Selbstseins«: Ich übernehme keine Verantwortung für mich selbst. Und das birgt Vorteile. Denn wenn wir Verantwortung für unser Leben übernehmen, geht dies auch mit der Angst einher, Fehler zu machen.

Vielleicht haben Sie beim Lesen das eine oder andere Motiv entdeckt, das Sie dazu bewegt, Entscheidungen auszuweichen. Bitte verurteilen Sie sich nicht dafür! Im Gegenteil, Sie können sich gratulieren, denn Ihnen ist Wichtiges gelungen! Ihre mutige Selbstwahrnehmung eröffnet eine neue Freiheit.

► Seite 17

Wie sieht das bei mir aus?

Folgende drei Ausweichmanöver erfreuen sich weiter Verbreitung:

- eine Entscheidung vor sich herschieben ▶ siehe nächstes Kapitel
- die Entscheidung an andere delegieren ▶ Seite 20
- übereilt wählen ▶ Seite 23

Folge deiner Frage

- Ich erkenne mich in einem der genannten Ausweichmanöver und gehe zum entsprechenden Kapitel.
- Ich will die typischen Entscheidungsängste kennenlernen, die hinter diesen Vermeidungsstrategien verborgen liegen. Ein Übersichtskapitel ▶ Seite 29
- Anstatt mich um eine Entscheidung herumzumogeln, möchte ich Schritt für Schritt auf eine gute Wahl zugehen. Was sind wichtige Schritte? Ein Übersichtskapitel ▶ Seite 164

Diagnose: Aufschieberitis

Eine typische Weise, einer Entscheidung aus dem Weg zu gehen, liegt darin, sie vor sich herzuschieben. Indem ich die Entscheidung in die Zukunft verlagere – und sie möglicherweise nie treffe –, entlaste ich die Gegenwart.

Manche verschaffen sich diesen Aufschub, indem sie sich mehr oder weniger bewusst ablenken. Beliebte Fluchthelfer sind etwa Aktivismus, stundenlanges Surfen im Internet, ein Ständig-auf-Achse-Sein oder auch übermäßiger Schlaf. All

dies sind Versuche, um die anstehende Entscheidung aus dem Bewusstsein zu bannen und die Wahl auf den Sankt-Nimmerleins-Tag zu verschieben.

Die Aufschieberitis erfreut sich weiter Verbreitung. Ob sie auch Ihnen vertraut ist? Sie lebt von der Hoffnung, dass sich die Dinge irgendwie von selbst regeln werden. Im Hintergrund können typische Entscheidungsängste liegen wie die Furcht, etwas zu versäumen oder eine falsche Entscheidung zu treffen. Oder Sie werden ausgebremst, weil Kopf und Bauch miteinander im Streit liegen. Andere wollen sich bei einer Entscheidung »absolut sicher« sein. Aber wann ist man das schon?

Auch *das Aussitzen einer Entscheidung ist eine Entscheidung!* Nämlich für den Versuch, sich vor einem Entschluss zu drücken. So verständlich ein solches Vermeidungsverhalten auch ist, so hoch ist der *Preis*.

Erstens gehen wir Risiken ein, wenn wir Entscheidungen ständig in die Zukunft verlagern: Wir können Fristen verpassen, Mahnungen erhalten oder Menschen enttäuschen. Vor allem aber lassen wir auch Möglichkeiten und Chancen ungenutzt an uns vorüberziehen.

Zweitens: Durch das ständige Hinauszögern baut sich immer mehr Druck auf. Auf diese Weise manövrieren wir uns irgendwann in eine kopflose Hauruck-Entscheidung hinein, weil am Ende keine Zeit mehr bleibt, um sinnvolle Alternativen abzuwägen. Hals über Kopf müssen wir uns zu etwas entschließen, ohne die anstehende Frage wirklich durchdacht zu haben. Oder – *drittens* – die Alternativen haben sich inzwischen bereits erledigt, und es gibt gar nichts mehr zu entscheiden: Bewerbungsfristen laufen ab; ein geliebter Mensch wartet nicht unbegrenzt auf das erhoffte *Ja* zur Partnerschaft, und auch die Entscheidung für ein Kind lässt sich nicht beliebig lange aufschieben ...

Wie sieht das bei mir aus?

Was heißt das für meine anstehende Entscheidung?

Kommt mir die Aufschieberitis bekannt vor – in meiner konkreten Entscheidungssituation? Oder auch grundsätzlich?

- Was oder wer sind meine Fluchthelfer?
- Welche Vorteile bieten mir meine Ausweichmanöver?
- Auf welche Weise blockiert dieses Verhalten mich in meinem Alltag?
- Sind andere davon betroffen?

Folge deiner Frage

- Eine Entscheidung vor sich herzuschieben und dadurch den rechten Zeitpunkt zu verpassen ist eine gängige Entscheidungsfalle. Welche weiteren Fallen gibt es noch? ► Seite 25
- »Mein Problem liegt eher darin, dass ich oft zu schnell entscheide.« Auch hinter dieser Angewohnheit kann sich eine typische Ausweichstrategie vor einer Entscheidung verbergen. Wie funktioniert dieses Manöver und wie lässt es sich vermeiden? ► Seite 23
- Gibt es nicht einfach unterschiedliche Entscheidungstypen: spontane Schnellentscheider und »langsame Brüter«?
► Seite 72
- Selbst wenn ich spüre, was die richtige Entscheidung ist, bleibt der Entschluss ein Wagnis. Warum ist das so?
► Seite 218
- Welche typischen Entscheidungsgänge können sich hinter der Aufschieberitis verbergen? Ein Übersichtskapitel
► Seite 29

Auf dem Beifahrersitz durchs Leben

Simone nimmt sich ständig zurück und macht sich in ihrer Beziehung immer abhängiger von ihrem Mann. Am Anfang betrifft es nur weitreichende Entscheidungen wie die Schulwahl für ihr Kind. Doch mit der Zeit äußert sie sich nicht einmal mehr dazu, ob sie abends ins Kino gehen oder lieber zu Hause bleiben will. »Weiß ich nicht. Entscheide du«, »Ist mir egal. Mach, wie du es meinst« lautet ihre stereotype Antwort. Doch mit jeder Entscheidung, die sie an ihren Mann delegiert, sinkt ihr ohnehin schon geringes Vertrauen in ihre eigene (Entscheidungs-)Fähigkeit noch mehr. Und bei ihrem Mann wächst der Frust über ihren Mangel an Initiative und Profil.

Der Rat anderer kann auf Wichtiges aufmerksam machen. Doch schieben wir die anstehende Entscheidung auf andere ab und folgen blind deren Rat, dann geben wir das Lenkrad aus der Hand. Eine beliebte Route unter den verschiedenen Ausweichpfaden: Ich lasse andere für mich entscheiden – sei es aus Angst vor der Verantwortung, die mit einer Wahl verbunden ist. Oder weil die andere Person so viel »erfahrener« wirkt.

Eine Variante besteht darin, die Meinung von allzu vielen Personen einzuholen – bis ich am Ende gar nicht mehr weiß, wo mir vor lauter unterschiedlichen Ansichten der Kopf steht. Oder ich frage so lange andere Menschen, bis deren Antwort meiner geheimen Wunschvorstellung entspricht und ich mich nun in Ruhe auf jemanden berufen kann ...

Der Versuch, so gut wie nichts selbst entscheiden zu müssen – zumindest nichts Größeres –, birgt auf den ersten Blick mehrere Vorteile: Ich gehe dem Druck aus dem Weg, eine Entscheidung fällen zu müssen. Ich brauche keine Verantwortung für mich und meine Wahl zu übernehmen und vermeide auf

diese Weise den Schmerz, der sich in der Rede von der *einsamen* Entscheidung ausdrückt. Darüber hinaus muss ich hinterher nicht dafür geradestehen, wenn sich mein Entschluss als falsch herausstellen sollte. Und auch meine Selbstachtung erleidet in diesem Fall keinen Kratzer, da ja der andere »Schuld hat«.

Wenn Sie dieses Vermeidungsverhalten an den Tag legen sollten, machen Sie sich bewusst: Sie bezahlen in mehrfacher Hinsicht einen hohen *Preis!*

Erstens: Mit jeder Entscheidung, die nicht Sie selbst treffen, schwächen Sie Ihr Vertrauen in Ihre Fähigkeit, das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ja, möglicherweise geraten Sie unmerklich in einen Teufelskreis hinein, der Ihren Lebensradius zunehmend schrumpfen und Sie immer passiver werden lässt.

Zweitens: Lassen Sie sich von den Entscheidungen anderer leiten, machen Sie sich vielfach abhängig: vom Wohlwollen der Menschen in Ihrem Umfeld. Von deren Bereitschaft, Verantwortung für Sie zu übernehmen. Und von deren Fähigkeit, eine kluge Wahl zu treffen.

Drittens kommt hinzu, dass ein solcher Mangel an Eigeninitiative Ihre Beziehungen belastet. Insbesondere in Freundschaft und Partnerschaft führt dies beim Gegenüber oft zu Frust und Ärger.

Vor allem aber: Wenn Sie blind dem Rat anderer folgen, nehmen Sie auf dem Beifahrersitz Ihres Lebens Platz. Sie lassen sich durch Ihr eigenes Leben kutschieren – gelenkt von anderen, die das Steuerrad in der Hand haben. Und so wachsen die eigene Unzufriedenheit und die Gefahr, dass Sie irgendwo abgesetzt werden, wo Sie gar nicht hinwollten.

Wie sieht das bei mir aus?

Was heißt das für meine anstehende Entscheidung?

- Habe ich ein allzu großes Ohr für den Rat anderer? Versuche ich in meiner aktuellen Situation die Entscheidung an andere zu delegieren? Oder auch ganz grundsätzlich?
- An wen wende ich mich mit Vorliebe? Warum?
- Was bringt mir dieses Ausweichmanöver? Und was kostet es mich?
- Sind auch andere von meinem Verhalten betroffen?

Folge deiner Frage

- Wenn ich ehrlich bin, spüre ich, was dran ist, aber ich traue meiner Intuition nicht. ► Seite 93
- »Was werden die anderen bloß denken?!« Das Schielen nach der Reaktion anderer ist eine typische Entscheidungsangst, die blockieren kann. Wohin führt sie? Und wie sieht das bei mir aus? ► Seite 47
- Die Furcht, sich falsch zu entscheiden, kann einen dazu bringen, die Entscheidung an andere zu delegieren. Mich interessiert diese Angst und welche Fehlannahmen ihr oft zugrunde liegen. ► Seite 36
- Anstatt primär auf andere zu bauen, will ich mehr auf mich und meine inneren Kräfte vertrauen. Was meint »eine Entscheidung ganzheitlich treffen«? Ein Übersichtskapitel ► Seite 69
- Ich stehe vor einer Entscheidung und frage mich: Was verlangt die Situation von mir? Eine Spurensuche ► Seite 146

Kopflös durch die Wand

Heute ist mal wieder so ein Tag. Oliver weiß nicht mehr, wo ihm der Kopf steht. Alles zerrt an ihm. Seine Frau ist krank, die Kinder wollen versorgt sein, und im Job geht's drunter und drüber. Dann ein Anruf vom Vorsitzenden des Fußballvereins, ob er mithelfen kann, den Rasen für das nächste Spiel zu mähen. Er wird dringend gebraucht, andere haben keine Zeit. Zack: Schon hat Oliver zugesagt. Und könnte sich im nächsten Moment für dieses Eigentor am liebsten selbst die Rote Karte zeigen.

Kennen Sie das auch: Eigentlich hätten Sie die Möglichkeit, in Ruhe zu überlegen und die Sache abzuwägen. Und doch machen Sie einen Schnellschuss. Vielleicht aus spontaner Begeisterung oder weil Sie sich bedrängt fühlen. Vielleicht, weil Sie jemanden beeindrucken wollen, oder schlicht, weil Sie sich mit dem Problem jetzt nicht näher auseinandersetzen möchten.

Auch wenn es sich merkwürdig anhört: Ein überhasteter Entschluss entpuppt sich im Nachhinein oft als (unbewusster) Versuch, sich um eine Entscheidung herumzumogeln. Genauer gesagt versuchen wir, die Mühe zu vermeiden, uns dem anstehenden Klärungsprozess wirklich zu stellen. Manche entscheiden deshalb einfach irgendetwas. Der unmittelbare Effekt einer solchen Knall-auf-Fall-Aktion: Die Sache ist vom Tisch, die innere Anspannung gelöst – und das fühlt sich erst einmal prima an!

Doch wenn wir eine Entscheidung übers Knie brechen, würden wir uns hinterher manchmal am liebsten in den Hintern beißen. Denn: Die Entscheidung war eben alles andere als egal! Hinzu kommt, dass sich in überhasteten Entscheidungen meistens unsere eingefahrenen Reaktionsmuster durchsetzen. So verpassen wir die Chance, zu neuen und kreativen Antworten

zu finden. Hinter der Faustregel »Schlaf erst einmal eine Nacht darüber!« steckt die Erfahrung: Es ist gut, sich genügend Zeit zu gönnen, um eine Entscheidung reifen zulassen.

▶ Seite 25

Wie sieht das bei mir aus?

Was heißt das für meine anstehende Entscheidung?

- Neige ich dazu, mich in meiner aktuellen Frage Hals über Kopf in die Entscheidung zu stürzen? Tappe ich möglicherweise sogar regelmäßig in diese Falle?
- Welche Empfindungen melden sich in einem solchen Moment in mir? Was spüre ich körperlich?
- Welchen Vorteil verspricht mir ein Schnellschuss? Und welche Nachteile muss ich in Kauf nehmen?
- Sind andere davon betroffen?

Folge deiner Frage

- Es gibt verschiedene Kräfte in uns, die uns drängen, eine bestimmte Entscheidung zu fällen. Dazu gehören etwa Bedürfnisse, Gefühle und Werte. Was hat es mit diesen Kräften auf sich? Und wie sieht das bei mir aus? ▶ Seite 126
- Welche typischen Entscheidungängste können sich hinter der Gewohnheit verbergen, vorschnell zu entscheiden? Ein Übersichtskapitel ▶ Seite 29
- Gibt es nicht einfach unterschiedliche Entscheidungstypen: den spontan entscheidenden *Bauchtyp* und den kontrolliert-rationalen *Kopftyp*, der eher einem »langsamen Brüter« gleicht? ▶ Seite 72
- Entscheidungen übers Knie zu brechen kann ein Manöver sein, um einem Entscheidungsprozess aus dem Weg zu ge-

- hen. Was sind andere typische Ausweichstrategien und wie lassen sie sich vermeiden? Ein Übersichtskapitel ► Seite 14
- Um Ausweichstrategien wie der Hauruck-Entscheidung nicht auf den Leim zu gehen, braucht es die regelmäßige Verabredung mit sich selbst. Wie kann so etwas aussehen? ► Seite 240

Fallen auf dem Entscheidungsweg

Wir alle wollen gute Entscheidungen treffen, egal, ob es um den Kauf einer Brille, Urlaubsplanung, Partnerwahl oder Rentenvorsorge geht. Um zu wissen, was einen guten Entscheidungsprozess kennzeichnet, hilft es, das Gegenteil in den Blick zu nehmen: missglückte Entscheidungen.

Lassen Sie kleine und große Fehlentscheidungen Ihres Lebens Revue passieren. Welche Alltagsentscheidungen sind nicht gut gelaufen? Und wann haben Sie so richtig eine Bauchlandung hingelegt? Denken Sie an einige Fehlentscheidungen und fragen Sie sich jeweils:

	oft	manch- mal	nie
Habe ich mich im Affekt entschieden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich meine Gefühle außer Acht gelassen und rein vom Kopf her entschieden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
War es ein übereilter Entschluss?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

oft manch-
mal nie

Habe ich die Entscheidung auf die (allzu) lange Bank geschoben?

Habe ich mir selbst etwas vorgemacht und mir »superüberzeugende« Argumente für eine Wahl zurechtgelegt, von der ich wusste, dass sie nicht richtig ist?

Habe ich zu sehr auf den Ratschlag anderer gehört?

Habe ich die Überlegungen anderer zu wenig berücksichtigt?

Sind mir meine persönlichen Werte aus dem Blick geraten?

Waren die Maßstäbe, die ich angelegt habe, falsch?

Habe ich in die eigentliche Frage aus dem Blick verloren und mich in Nebensächlichkeiten verrannt?

Habe ich mich und meine Fähigkeiten überschätzt?

Lag es daran, dass ich mir zu wenig zugetraut habe?

Wenn Sie Ihre Fehlentscheidungen betrachten, können Sie sich fragen: Entdecke ich eine Falle, in die ich immer wieder hineintappe? Oder sogar mehrere? Woran könnte das liegen? Und was heißt das für meine gerade anstehende Entscheidung?

Wenn Sie jetzt noch mit an Bord sein sollten: Herzlichen Glückwunsch! Sie haben den Mut aufgebracht, sich Ihren Fehlentscheidungen zu stellen. Das fühlt sich zunächst nicht gut an. Aber es tut gut! Denn Sie geben sich die Chance, aus Ihren bisherigen Fehlern zu lernen. Und sobald Sie Ihre eigene(n) Falle(n) identifizieren, verlieren diese wie von selbst etwas von ihrer Macht. So gewinnen Sie eine neue Freiheit, klug und umsichtig zu wählen.

▶ Seite 29

Wie sieht das bei mir aus?

Sieben typische Entscheidungsfallen

Hinter den oben gestellten Fragen verbergen sich gängige Entscheidungsfallen.

- Einseitig entscheiden – etwa rein aus dem Bauch oder verkopft –, anstatt alle Potenziale zu nutzen, die zu einer ganzheitlichen Wahl befähigen ▶ Seite 69
- Den rechten Zeitpunkt für eine Entscheidung verpassen – etwa durch die Aufschieberitis oder eine kopflose Hauruck-Entscheidung ▶ Seite 177
- Sich selbst (und anderen) etwas vormachen, um eine Entscheidung zu rechtfertigen ▶ Seite 209
- Die Entscheidung an andere delegieren oder blind deren Rat folgen ▶ Seite 20
- Wichtige Entscheidungskriterien vernachlässigen ▶ Seite 194

- Die eigentliche Frage aus dem Blick verlieren ► Seite 169
- Sich selbst zu wenig kennen und respektieren (die eigenen Begabungen, Grenzen, Werte, Ziele ...) ► Seite 98

Folge deiner Frage 

- Mich interessiert eine der genannten Entscheidungsfallen, und ich gehe zum entsprechenden Kapitel.
- Welche typischen Entscheidungsgänge gibt es und wie kann ich mit ihnen umgehen? Ein Übersichtskapitel findet sich auf ► Seite 29
- Entscheiden ist ein Prozess. Wie kann ich Schritt für Schritt vorangehen, um eine möglichst gute Entscheidung zu treffen? Ein Übersichtskapitel ► Seite 164
- Ich habe mich falsch entschieden. Was nun? ► Seite 232

ENTSCHEIDUNGSÄNGSTE

Wer oder was sitzt mir im Nacken?

Eigentlich weiß ich, was richtig wäre, aber ich kann mich nicht zur Entscheidung durchringen. Denn mir sitzt die Angst im Nacken.

Und überhaupt: Eigentlich will ich das Wort »eigentlich« aus meinem Wortschatz streichen, um nicht am Ende sagen zu müssen: Eigentlich hätte ich aus vollem Herzen leben wollen.

Wollen wir gut entscheiden, dann braucht es den Blick auf unsere verschiedenen Befürchtungen und Ängste. Denn wenn wir um diese wissen, kennen wir auch die inneren Blockaden, die sich uns beim Wählen oft in den Weg stellen.

Grundsätzlich gilt: Angst ist ein völlig normales Gefühl! Und sie ist wichtig! Wenn Gefahr droht, schrillt Angst wie eine Alarmglocke. Sie warnt vor leichtsinnigen und tollkühnen Entscheidungen. Das Problem mit der Angst beginnt, wenn sie zu vorlaut wird und alles andere übertönt. Dann bindet sie viel Energie und macht uns entscheidungs- und handlungsunfähig. Ja, wenn Ängste nach einem greifen, wirkt das Gehirn bisweilen wie leer gefegt. Wir verfallen in eine Art Schockstarre und können nicht mehr klar denken.

Das hat hirnhysiologische Gründe: Die Angst ist im ältesten Teil unseres Gehirns angesiedelt, im limbischen System. Eine zentrale Rolle kommt dabei der sogenannten Amygdala zu. Diese arbeitet blitzschnell und kann daher das langsamer arbeitende logisch-rationale Gehirnnareal schachmatt setzen. Für unsere Vorfahren, die als Jägerinnen und Sammler durch den Urwald zogen, war dies überlebensnotwendig, um zum Beispiel dem Tiger zu entkommen, der plötzlich aus dem Busch sprang.

Wenn unsere Amygdala uns mit Angstgefühlen überschwemmt, ist unser Denken wie schockgefroren. Im Blick auf Entscheidungen bedeutet das: Wer mit unkontrollierten Ängsten im Nacken sinnvolle Entscheidungen treffen will, hat so wenig Erfolgsaussichten wie das Kaninchen, das vor der Schlange erstarrt ist und in dieser Lage Kraut und Rüben unterscheiden soll.

Für eine gute Entscheidung ist es daher wichtig, die eigenen Ängste wahrzunehmen. Denn erstens machen Ihre Ängste Sie auf Risiken aufmerksam, die Sie berücksichtigen sollten, um nicht fahrlässig zu entscheiden. Zweitens signalisiert Ihre Angst, was Ihnen wichtig und bedeutsam ist, sodass Sie es nicht verlieren wollen: Beziehungen, Unterstützung, Prestige, Gesundheit u. a. Ihre Angst verrät Ihnen also etwas über Sie selbst. Und drittens ist es von Vorteil, eigene Ängste in den Blick zu nehmen, weil diese sich verselbstständigen können. Angst kann aus einer Maus einen Elefanten machen, dessen Gewicht Sie zu erdrücken droht. Wer kennt sie nicht, die fürchterlichen Nächte, in denen Katastrophenfantasien uns den Schlaf rauben? Doch wenn Ihnen bewusst wird, dass sich Ihre Ängste gerade allzu sehr aufbauschen, dann lassen diese sich auch wieder abbauen.

► Seite 32

Wie sieht das bei mir aus?

Klassische Entscheidungsängste

Die häufigsten Ängste, die eine Entscheidung erschweren oder gar unmöglich machen, sind:

- Angst vor Ungewissheit und Neuem ► Seite 32
- Angst, sich falsch zu entscheiden ► Seite 36

- Angst vor den Folgen und dem Preis einer Entscheidung ► Seite 39
- Angst, sich festzulegen und anderes zu verpassen ► Seite 43
- Angst vor Widerstand in unserem Umfeld (Familie, Freunde, Kolleginnen ...) ► Seite 47

Folge deiner Frage 

- Mich interessiert eine der typischen Entscheidungsängste und wie ich ihr begegnen kann. Ich gehe zum entsprechenden Kapitel.
- Angst kann dazu verführen, sich um Entscheidungen herumzudrücken. Was sind gängige Ausweichmanöver und wie lassen sie sich vermeiden? Ein Übersichtskapitel ► Seite 14
- Entscheiden ist ein Prozess. Wie kann ich Schritt für Schritt vorangehen, um eine möglichst gute Entscheidung zu treffen? Ein Übersichtskapitel ► Seite 164
- Beherzt entscheiden gelingt, wenn anderes wichtiger wird als meine Angst. Worauf kommt es mir an? ► Seite 131
- Ich will die Ängste, die mit meiner anstehenden Entscheidung zusammenhängen, so weit wie möglich reduzieren und überlegen, wie ich mit dem Restrisiko umgehe. Eine Übung, die schrittweise dazu anleitet, findet sich auf ► Seite 55

Zeichnen ohne Radiergummi

Katrin erhält ein attraktives Stellenangebot. Ihr momentaner Job füllt sie zwar nicht aus, aber es passt vieles: nettes Team, gutes Gehalt, eine sichere Anstellung. Bei der neuen Arbeit, so scheint es, kämen ihre Talente voll zum Tragen, und darauf hat sie schon lange gehofft. Doch es handelt sich um ein Start-up-Unternehmen mit den damit verbundenen Risiken und einem – zumindest zu Beginn – geringeren Verdienst.

Was soll sie tun? Katrin wägt ab. Tagelang. Was wäre, wenn ...? Manchmal schlagen ihre Zweifel in Angst um. Sie fürchtet sich vor den Konsequenzen ihrer Entscheidung. Und kommt zu keinem Entschluss.

Wer lange zögert und zaudert oder nicht den nötigen Schwung hat, um sich zu entscheiden, führt häufig ins Feld: »Ich weiß noch nicht genügend Bescheid.« Doch meistens mangelt es nicht an Informationen oder Argumenten, sondern an Vertrauen, sich auf Ungewisses einzulassen.

Jede Entscheidung ist per se riskant! Wir können uns nie sicher sein, was unser Entschluss mit sich bringen wird. Und an diesem Punkt heult die innere Alarmanlage laut auf. Bis dahin, dass viele lieber im gewohnten Unglück sitzen bleiben, als dass sie aufbrechen und Neuland betreten. Etwa jene Frau, die schon lange unter den Seitensprüngen ihres Mannes leidet, aber nicht wagt, Klartext zu reden und Konsequenzen zu ziehen. Denn wer weiß, was dann kommt ... Im vertrauten Elend zu verharren macht sie zwar nicht glücklich, doch es gibt ihr Sicherheit. Denn sie weiß, woran sie ist.

Aber das Gefühl der Sicherheit trägt! Denn sowohl das Handeln als auch das Nichtstun bergen Risiken in sich. Auch wenn Sie alles beim Alten belassen, geht das Leben weiter – aber

gewissermaßen ohne Sie. Sie lassen es an sich vorüberziehen. Sie sperren sich in eine Gegenwart ein, die schleichend in Vergangenheit übergeht.

Entscheiden bedeutet: *Ich finde den Mut, mich ins Ungewisse vorzuwagen*. Ich riskiere es, auch ohne die Sicherheit unumstößlicher Argumente eine Wahl zu treffen. Nicht blind, aber auch nicht völlig klarsichtig.

Ich finde diese Kraft, indem ich auf mein Herz höre. Oder einfach, weil ich einen Entschluss fassen *will*, um mich aus der Erstarrung zu lösen und wieder in Bewegung zu kommen.

Natürlich fällt der Sprung ins Ungewisse schwer. Denn er fordert die Bereitschaft, auch mit unabsehbaren Folgen zu rechnen. Wir können die Zukunft weder voraussagen noch kontrollieren. In dieser Herausforderung liegt eine der schwierigsten Lektionen des Lebens!

Unser Dasein ist von weitaus mehr Ungewissheit durchzogen, als uns lieb ist. Und ein Restrisiko wird bei jeder Entscheidung bleiben. Diese Realität können wir nicht ändern. Doch es hängt von uns ab, wie wir mit der Unsicherheit umgehen: Verweigern wir uns dieser Realität, dann suchen wir krampfhaft nach einer Sicherheit, die es nicht gibt. Wenn wir die Ungewissheit abwehren, die jedem Entschluss innewohnt, dann laufen wir Gefahr, uns vor Entscheidungen immer mehr zu drücken. Oder falls wir doch wählen, dann mit übergroßer Angst im Bauch. Und Angst ist ein schlechter Ratgeber.

Es klingt paradox: Wenn ich von dem Wunsch Abstand nehme, dass alles ein für alle Mal geregelt sein soll, dann werde ich mit mehr Vertrauen durchs Leben gehen. Akzeptiere ich die bleibende Ungewissheit, dann finde ich zu einem gelasseneren Umgang mit dem Risiko, dass sich manches anders entwickelt als erhofft. Oder sich die Entscheidung möglicherweise als falsch erweist. Bejahe ich diese Realität, dann werde ich ent-

scheidungsfreudiger. Und dies stärkt wiederum mein Vertrauen, mit meinem Tun in den Lauf der Dinge eingreifen zu können. Auf den Punkt gebracht: *Je mehr Sie mit der Ungewissheit der Zukunft leben lernen, desto besser sind Sie in der Lage zu entscheiden. Und gut zu entscheiden.*

Doch leichter gesagt als getan! Was kann dazu verhelfen?

Jedes Mal, wenn Sie eine Entscheidung bewusst treffen, lernen Sie, sich selbst ein wenig mehr zu vertrauen. Und Ihr verstärktes Selbstvertrauen vertieft wiederum Ihre Entschlussfähigkeit. Dies nennt sich »positive Rückkopplung«.

Das Schöne ist: *Ihr Alltag bietet Ihnen ein ideales Trainingsfeld.* Er spielt Ihnen tausend Gelegenheiten zu, sich in kleinen Dingen zu entscheiden. Sie stehen morgens vor dem Spiegel und fragen sich: Ziehe ich die sportliche Bluse und die Siebenachtel-Hose an oder die weite Baumwollhose plus Shirt? Oder Sie überlegen: Will ich heute Abend mit meinem Bekannten einen Film ansehen, die längst fällige Steuererklärung machen oder ins Fitnessstudio gehen? Indem Sie die Restunsicherheit auch in solchen Fragen akzeptieren, anstatt auf vollständige Klarheit zu warten, trainieren Sie, schneller zu entscheiden. Und damit schaffen Sie zugleich eine Steilvorlage für Ihre großen Entscheidungen.

Ob Sie auch aus *spirituellen Quellen* Mut schöpfen, sich auf Neues und Ungewisses einzulassen? In dem Fall gäbe es eine große Nähe zu dem, was die Bibel unter »glauben« versteht. Das hebräische Wort für »glauben« heißt *amán* und bedeutet: einen Halt haben, sich festmachen, sich verankern. *Amán* ist der feste Boden, in dem die Nomaden ihre Pflöcke einrammten, um die Zeltschnüre daran zu befestigen. Glauben meint also nicht, sich ein festes und sicheres (Lehr-)Gebäude zu errichten, in dem man sich endgültig einrichtet. Glauben heißt vielmehr: Wie die Nomaden immer wieder losziehen, weil das

Leben stets neue Aufbrüche von uns verlangt. Das Lebenszelt an anderer Stelle neu aufschlagen und in einem tragfähigen Grund verankern: im göttlichen Fundament des Lebens.

► Seite 36

Wie sieht das bei mir aus?

Sich selbst besser kennenlernen

- »Was die Zukunft mir an Bällen zuspielt und an Lasten aufbürdet, kann ich weder vorhersagen noch kontrollieren.« Was löst dieser Satz in mir aus? Welche Gedanken, Gefühle und auch Körperreaktionen nehme ich wahr?
- Bei welchen Menschen habe ich den Eindruck, dass sie in sich ruhen? Woraus schöpfen sie ihre innere Sicherheit?
- Den Lauf der Dinge kann ich nicht voraussehen und nur bedingt oder gar nicht beeinflussen. Welche Nachteile birgt es, wenn ich diese Realität akzeptiere? Und welche Vorteile?

Folge deiner Frage

- Es ist nicht sinnvoll, generell angstfrei entscheiden zu wollen! Denn Angst gehört zu den Spielregeln unseres Lebens. Aber sie kann auch zu vorlaut werden ... ► Seite 51
- Gibt es spirituelle Hilfestellungen, um Ungewissheit bejahen zu lernen und im Vertrauen zu wachsen? ► Seite 65
- Oft steckt in uns Menschen mehr, als wir uns zutrauen. Woran liegt das? Und wie sieht das bei mir aus? ► Seite 114
- Selbst wenn ich spüre, was die richtige Entscheidung ist, bleibt der Entschluss ein Wagnis. Warum ist das so? ► Seite 218
- Ich möchte weitere typische Entscheidungsängste kennenlernen und wie ich ihnen begegnen kann. Ein Übersichts-kapitel ► Seite 29

Die perfekte Blockade: Perfektionismus

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

Dietrich Bonhoeffer

Die Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen, ist weit verbreitet. Mich persönlich hat diese Angst bei einer weitreichenden Fragestellung einmal wochenlang gelähmt. Ein Aha-Erlebnis war für mich, als ich entdeckte: Durch meine Suche nach der Ideallösung verstärkte ich immer mehr meine Angst, falsch zu wählen. Mit meinem krampfhaften Bemühen, die richtige Entscheidung zu treffen, steuere ich mich geradewegs in eine Angstspirale hinein!

Drei irrige Annahmen liegen dem Wunsch zugrunde, die absolut richtige Entscheidung treffen zu wollen. Erstens: Was bedeutet überhaupt »die richtige Entscheidung«? Es gibt Fragen, für die eindeutig die richtige Lösung ermittelt werden kann, etwa in der Mathematik oder bei einem technischen Problem. Doch bei vielen anderen Themen lässt sich nicht die richtige Lösung ermitteln. Etwa wenn Sie in einer Buchhandlung unter 23 Entscheidungsratgebern das beste Buch auswählen wollen. In Situationen, in denen jede Alternative gewisse Vorteile hat, hemmt die Suche nach der perfekten Lösung. Denn hier gibt es eben nicht die richtige Lösung oder die beste Wahl.

Eine *zweite* Täuschung: Sie können gar nicht wissen, welche Lösung sich zukünftig als die beste erweisen wird. Denn dazu müssten Sie in die Zukunft schauen können. Entscheiden können wir nur vorwärts. Beurteilen, ob eine Entscheidung richtig war, können wir nur rückwärts. Wenn Sie also nach der perfekten Lösung suchen und davon ausgehen, dass es nur *eine* richtige Antwort gibt, dann schlittern Sie entweder in eine

Entscheidungsblockade hinein, oder Sie ebnen einer Enttäuschung den Weg.

Hinter der Suche nach der »besten Entscheidung« verbirgt sich oft noch eine *dritte* Fehlannahme. Nämlich die Illusion, dass es die ideale Lösung gäbe, bei der wir nichts in Kauf nehmen und auch auf nichts verzichten müssten. Doch jede Entscheidung hat ihren Preis. Ich wähle das eine und schließe dafür alles andere aus. Ich ergreife eine konkrete Chance, die aber bestimmt auch irgendwelche Nachteile mit sich bringt. Dies kann mal mehr, mal weniger schmerzen.

Statt nach der Ideallösung zu suchen, wäre es also realistischer und hilfreicher zu fragen: Was ist in dieser konkreten Situation die *bessere* Alternative – inklusive ihrer Risiken und Nebenwirkungen?

Eine allzu große Angst, sich falsch zu entscheiden, kann bei glaubenden Menschen auch an einem *verzerrten Gottesbild* liegen. In Entscheidungssituationen fragen manche Glaubende sich, was hier und jetzt dem Willen Gottes entspricht. Doch was bedeutet die Rede vom »Willen Gottes«? Einige meinen, Gott halte ein Manuskript ihres Lebens in seinen Händen, in dem detailliert geschrieben stehe, was sie nach seinem Willen tun sollten. Es käme also darauf an, Gott in die Karten zu schauen und dann das Vorgeschriebene getreu nachzubeten. Eine solche Vorstellung vom Willen Gottes stresst immens, denn ständig droht die Gefahr, das Falsche zu tun.

Und diese Auffassung vom Willen Gottes entspricht nicht dem biblischen Gottesbild! Ein roter Faden durchzieht die Bibel von der ersten bis zur letzten Seite: Gott wirbt um die Freundschaft und Liebe des Menschen und hofft auf dessen Antwort. Und Liebe ist allein in Freiheit möglich ...

Was bedeutet dieses dialogische Gottesbild für mich als Christin, wenn ich vor einer Wahl stehe? Die Zukunft ist, von

Gott her gesehen, nicht einfach fest- und vorgeschrieben. Wenn ich meine nächsten Schritte im Blick auf Gott bedenke, halte ich mich also nicht an eine fixe göttliche Vorherbestimmung, sondern an seine Liebe. In ihr lässt Gott mir die Freiheit zu einer eigenen Entscheidung und wirbt zugleich um Antwort. Das heißt: Den Willen Gottes zu erkennen und zu leben ist ein Beziehungsgeschehen. Es ist ein Dialog, in den der Mensch sich selbst einbringen kann und soll.

► Seite 39

Wie sieht das bei mir aus?

Sich selbst besser kennenlernen

Wenn die Angst vor einer falschen Entscheidung oder vor negativen Konsequenzen Sie über die Maßen beschäftigt, fragen Sie sich:

- Wäre es wirklich eine Katastrophe, wenn sich meine Wahl als falsch herausstellen würde?
- Was könnte passieren, wenn mein Entschluss sich als denkbar schlecht entpuppt? Wie könnte dann mein Leben weitergehen?
- Wenn ich dazu neige, in Entscheidungen immer auf Nummer sicher zu gehen, kann ich mich fragen: Zu welchen negativen Konsequenzen führt meine Tendenz? Ist mir Sicherheit so wichtig, dass ich die Folgen in Kauf nehmen will oder dass andere unter ihnen leiden müssen?

Folge deiner Frage

- Ich will die Ängste, die mit meiner anstehenden Entscheidung zusammenhängen, so weit wie möglich reduzieren und überlegen, wie ich mit dem Restrisiko umgehe. Eine Übung, die schrittweise dazu anleitet, findet sich auf

► Seite 55

- Die Angst vor den Kosten einer Entscheidung bremst mich aus. Wie kann ich in Gang kommen? ► siehe unten
- Leichter gesagt als getan: die *bessere* Alternative erkennen. Aus welchen Bausteinen setzt sich eine tragfähige Entscheidung zusammen? Ein Übersichtskapitel ► Seite 98
- Nach dem Willen Gottes zu suchen ist aus christlicher Sicht ein dialogisches Geschehen. Aber wie bringt Gott sich zu Gehör? ► Seite 159
- Ich habe mich falsch entschieden. Was nun? ► Seite 232

Entscheidungen sind kostenpflichtig

Man kann einen Kuchen nicht aufessen und zugleich für morgen aufheben.

Auf jeder Entscheidung klebt ein Preisschild. Etwa dass wir unseren guten Ruf verlieren, Einsamkeit an uns nagt oder wir finanzielle Einbußen hinnehmen müssen. Und mit jeder Entscheidung *für* etwas scheiden wir zugleich anderes aus. Wir sagen zu diesem *Ja* und zu jenem *Nein*. Im Vorfeld einer Wahl gilt es daher gut abzuwägen: »Ist es mir das wert? Bin ich bereit und fähig, diesen Preis zu zahlen?«

Ein Beispiel: Sie überlegen schon länger, aus dem Chor auszutreten. Vielleicht finden Sie die Art des neuen Dirigenten taktlos, oder das derzeitige Repertoire langweilt Sie. Mit ihrem Ausscheiden aus dem Chor schütteln Sie jedoch nicht nur den wöchentlichen Abendtermin ab, sondern verlieren auch die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen zu singen und nach der Probe gesellig zusammensitzen.

Solche Fragen bei einer Entscheidung zu berücksichtigen ist eine wichtige Voraussetzung, um eine kluge Wahl zu treffen und um später damit auch gut leben zu können. Denn wer sich im Vorfeld nicht mit den Lasten und Verlusten auseinandersetzt, die eine Entscheidung mit sich bringt, kommt im Nachhinein schnell ins Straucheln. Ganz nach dem Motto: Keiner hat mir gesagt, dass man bei dieser Wanderung zu Fuß unterwegs ist ...

Es liegt nahe, sich vor diesen inneren Spannungen mit vielen kleinen Tricks zu drücken. Doch auf lange Sicht gesehen stellen wir uns dadurch selbst ein Bein. Nur wenn wir den Schmerz zulassen und die nicht verwirklichten Möglichkeiten betrauern, werden wir mit einer getroffenen Entscheidung Frieden schließen können. Nur dann werden wir sie nicht ständig neu infrage stellen – und uns nicht immerzu in den schönsten Farben ausmalen, wie viel besser es sich doch anfühlen würde, wenn wir uns für anderes entschieden hätten. *Manche Entscheidungen brauchen daher echte Trauerarbeit!*

Dazu gehört auch, dass wir manchmal mit einer Entscheidung erst »leben lernen« müssen. Etwa jenes ältere Ehepaar, das sich entschieden hat, ihr Haus im Grünen zu verkaufen und in eine Einrichtung für betreutes Wohnen zu ziehen. Beide zweifeln nicht an ihrem Entschluss, der ihnen einen guten Lebensabend verspricht. Aber es schmerzt sie, aus ihrem geliebten Eigenheim auszuziehen und viel von ihrer Selbstständigkeit aufzugeben. Oder jemand trennt sich von seinem Lebenspartner. Die Entscheidung mag richtig gewesen sein, und doch leiden viele unter der fehlenden Gegenwart ihres langjährigen Gegenübers.

»Warum tue ich mir das bloß an?!?« – Kennen Sie ein solches Aufseufzen? Es kann in ein quälendes Gedankenkarussell münden. Doch eigentlich ist die Frage ziemlich gut! Denn sie macht auf den entscheidenden Punkt aufmerksam: Welche

Ziele haben Sie – bei der anstehenden Wahl oder in der mühsamen Umsetzung einer getroffenen Entscheidung – vor Augen? Worauf kommt es Ihnen an? Anders gefragt: Wofür sind Sie bereit, Schmerzen in Kauf und Risiken auf sich zu nehmen?

Grundsätzlich gilt: *Es braucht ein Ja zu etwas Größerem!* Dann werden Sie mit der Mühe, dem Schmerz oder dem Verzicht besser klarkommen, der mit Ihrer Entscheidung auch einhergehen wird. So gibt das *Ja* zu einem guten Lebensabend dem Ehepaar die Kraft, das Haus zu verkaufen und Liebgewordenes loszulassen. Wenn Ihnen ein Ziel so viel bedeutet, dass es Ihnen den damit einhergehenden Verzicht wert ist, werden Sie den Verlust gut verschmerzen können. Und das Maß Ihrer Überzeugung wird Kräfte freisetzen, um manche Durststrecken zu überwinden.

Einen sprachlichen Ausdruck findet dieser Zusammenhang im englischen Wort für Lebensweg: *path*. Es kommt vom griechischen Wort πάθος, was übersetzt sowohl Leid als auch Leidenschaft bedeuten kann. Erfüllt mich ein leidenschaftliches *Ja* zu etwas, dann wird das damit verbundene Leiden lebbar(er). Daher ist es von größter Bedeutung zu spüren, worauf es mir wirklich ankommt!

▶ Seite 43

Wie sieht das bei mir aus?

Was heißt das für meine anstehende Entscheidung?

Wenn Sie die verschiedenen Alternativen abwägen, sollten Sie auch deren Folgen nüchtern in den Blick nehmen. Sie können sich fragen:

- Wofür bin ich bereit, Schmerzen zu erleiden und Risiken auf mich zu nehmen?
- Bin ich fähig, diesen Preis zu zahlen?

- Was oder wer kann mir helfen, den Schmerz zu verarbeiten? Die gleichen Fragen können Sie sich stellen, wenn Sie mit einer bereits *getroffenen* Entscheidung hadern.

Folge deiner Frage 

- Worauf kommt es mir an? – Auf der Suche nach meinen Zielen und Werten. ▶ Seite 131
- Die Angst davor, etwas zu verpassen, hindert mich daran, mich für etwas zu entscheiden. Was steckt hinter dieser verbreiteten Angst und wie sieht das bei mir aus? ▶ Seite 43
- Wie kann ich meinen Ängsten mutig die Stirn bieten? Sieben Tipps. ▶ Seite 60
- Die verschiedenen Bausteine einer Entscheidung in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen ist prinzipiell spannungsvoll. Es kommt darauf an, eine lebbare Balance herzustellen. ▶ Seite 155
- Ich ringe mit einer getroffenen Entscheidung und stelle sie zunehmend infrage. Was hilft, sie gut auszuwerten? ▶ Seite 228

Das Land der tausend Möglichkeiten

Es war einmal ein Wunderkind, das schon im zarten Alter die Antwort auf die wichtigen Fragen des Lebens wusste. Von weit her kamen die Menschen, um seinen Rat einzuholen. Bald wollte man überall von seinem Wissen profitieren.

So machte sich das Mädchen auf die Wanderschaft und nahm sich vor, die ganze Welt, über die es die ganze Zeit gesprochen hatte, nun auch zu berühren. Doch kaum war es aufgebrochen, da kam es auch schon an eine Weggabelung, die es zwang, zwischen drei Möglichkeiten zu wählen. Denn nicht einmal ein Wunderkind kann zugleich in verschiedene Richtungen gehen. Es ging geradeaus weiter und musste dabei links und rechts jeweils einen Pfad ungesehen liegen lassen. Schon war seine Welt gefühlt etwas kleiner geworden. Auch bei der nächsten Abzweigung büßte das Wunderkind Möglichkeiten ein. So ging es immer weiter. Jeder Weg, den das Mädchen einschlug, jede Wahl, die es traf, all das trieb es in eine engere Spur. Und wenn es auf den Dorfplätzen mit den Leuten sprach, wurden seine Sätze immer kürzer. Sie waren belastet von der Unsicherheit, die es verspürte, wenn es an das Land dachte, das es nicht betreten hatte und nun schon endgültig hinter sich wusste.

Das Kind wurde älter – war schon längst kein Wunderkind mehr –, hatte 100 Wege verpasst und 1000 Möglichkeiten auslassen müssen. Es sprach zu sich selbst: »Ich habe immer nur verloren: an Boden, an Wissen, an Träumen. Ich bin mein Leben lang kleiner geworden. Jeder Schritt hat mich von etwas weggeführt. Ich wäre besser zu Hause geblieben, wo ich noch alles wusste und hatte. Dann hätte ich mich nie entscheiden müssen. Und alle Möglichkeiten wären noch da.«

Dennoch ging das Kind – inzwischen eine reife Frau geworden –, den Weg zu Ende, den es einmal begonnen hatte. Sie

schaute sich um und merkte erstaunt, dass sie auf einem Gipfel stand. Der Boden, den sie verloren hatte, lag in Terrassen unter ihr. Sie überblickte die ganze Welt, auch die verpassten Täler. Ein Leben lang war sie aufwärtsgegangen.¹

Das Leben führt stets an neue Weggabelungen. Wenn wir wählen können, welche Richtung wir einschlagen, fühlt sich das bisweilen faszinierend und kraftvoll an. Doch zugleich zwingt jede Abzweigung dazu, sich zu beschränken. Und das tut weh! Ich könnte doch theoretisch alle Wege gehen. Aber ich muss vieles rechts oder links liegen lassen.

Manchen bereitet es größte Schwierigkeiten, sich festzulegen und auf die Alternativen zu verzichten, die durch ihre Entscheidung ausgeschlossen werden. »Wenn ich die Einladung zum Chorwochenende annehme, kann ich die Hochzeit meiner Bekannten nicht mitfeiern.« »Wenn ich Sozialpädagogik studiere, kann ich nicht Ärztin werden. Und das Fach Umwelttechnologie, das mich total interessiert, bleibt auch auf der Strecke. Aber das reizt mich doch alles!«

Die inneren Pro- und Kontra-Listen wachsen, helfen aber auch nicht wirklich weiter. Denn was bremst, sind in Wahrheit nicht fehlende Argumente, sondern die Erkenntnis: Wenn ich mich für *eine* Möglichkeit entscheide – etwa für eine bestimmte Ausbildung oder für die Hochzeitsfeier –, gebe ich dann nicht möglicherweise neunundneunzig andere Möglichkeiten aus der Hand?

Jede Wahl beinhaltet zugleich, dass wir auf andere Optionen verzichten. Und schon meldet sich die Furcht zu Wort, dass wir etwas verpassen und durch unsere Entscheidung das Leben schmälern. Und wer weiß: Vielleicht kommt ja noch etwas Besseres? Die Angst vor dem »Möglichkeitsschwund« führt bei vielen dazu, dass sie Entscheidungen möglichst lange hinauszögern oder gleich ganz vermeiden. Lieber hat man

mehrere Eisen im Feuer, als eines zu schmieden. Besser hält man sich alle Türen offen, als dass man eine mutig durchschreitet.

Der gesellschaftlichen Imperativ: »Halte dir möglichst lang alle Optionen offen!«, verstärkt die Furcht, sich festzulegen. Natürlich, die Fülle an Möglichkeiten, die uns die moderne Gesellschaft bietet, birgt viele Chancen! Aber sie wird dann zum Problem, wenn sie zum idealen Dauerzustand hochstilisiert wird. Denn nur das, was wir wirklich ergriffen haben, schmeckt nach echtem Leben – und nicht die vielen Träume und Pläne, die wir auch noch hätten verwirklichen können. Nicht die theoretischen Möglichkeiten, sondern allein das, was wir mit Herz und Hand getan haben, ist Leben, das seinen Namen verdient.

Obwohl unpopulär, bleibt es trotzdem wahr: Wenn Sie entschlossen sein wollen, müssen Sie Türen schließen können. Wenn Sie Ihr Leben mit beiden Händen ergreifen wollen, müssen Sie in der Lage sein, sich selbst zu beschränken. *In der Fähigkeit zum Verzicht liegt eine der wichtigsten Voraussetzungen für sinnvolle Entscheidungen!*

Die Entscheidungen, die Sie treffen, prägen Ihre Persönlichkeit. Durch die Wege, die Sie einschlagen und die Sie links liegen lassen, geben Sie Ihrem Leben eine Richtung. Der persönliche Fortschritt liegt nicht in den tausend offen gehaltenen Türen, sondern in der *einen*, durch die Sie gehen. Und selbst für ein Wunderkind gilt: Erst das Wählen eines Weges ermöglicht ihm, dass es vorwärtskommt und neue Räume entdeckt. Dass es, an theoretischen Möglichkeiten ärmer geworden, das konkrete Glück erlebt, auf einem Gipfel anzukommen.

Wie sieht das bei mir aus?

Sich selbst besser kennenlernen

Schauen Menschen auf eine bestimmte Etappe oder ihr Leben als Ganzes zurück, regt sich oft auch Bedauern. Darauf angesprochen, was sie am meisten bereuen, antworten drei Viertel aller Befragten, dass es ihnen leidtut, etwas nicht getan zu haben. Sie trauern den verpassten Gelegenheiten nach.

Damit Ihnen das im Blick auf ihre anstehende Entscheidung nicht passiert, können Sie folgende Fantasiereise machen:

- Ich stelle mir mein Leben vor, das ich in zehn Jahre führe: Wo und in welchen Beziehungen lebe ich dann?
- Aus dieser Perspektive schaue ich auf meine aktuelle Entscheidungssituation: Was fühlt mein zehn Jahre älteres Ich? Was rät es mir? Wovor warnt es? Ruft es mir etwas ins Gedächtnis? Wozu ermutigt es mich?

Folge deiner Frage

- Die eigenen Begabungen und Stärken sind Wegweiser für eine kluge Wahl, und sie zu verwirklichen schmeckt nach echtem Leben. Wann bin ich »in meinem Element«? Eine Spurensuche. ► Seite 101
- Aus Angst, etwas zu verpassen, schiebe ich meine Entscheidung(en) gerne vor mir her. Was steckt hinter der Aufschieberitis und welche Folgen hat sie? ► Seite 17
- Ich will mir von meiner Angst nicht alles gefallen lassen. Was kann ich tun? Sieben Tipps. ► Seite 60
- »Früher war alles einfacher!« Im Blick auf das Füllen von Entscheidungen trifft diese Aussage tatsächlich zu. Zu wissen, woran das liegt, entlastet. ► Seite 51
- Ich möchte weitere typische Entscheidungsängste kennenlernen und wie ich ihnen begegnen kann. Ein Übersichts-kapitel. ► Seite 29

Schielen verzerrt die Optik

An einem heißen Sommertag zog ein Vater mit seinem Sohn und einem Esel durch die staubigen Straßen einer orientalischen Stadt. Der Vater saß auf dem Esel, und der Junge ging nebenher. »Der arme Junge«, sagte ein vorbeigehender Mann. »Er kann doch mit seinen kurzen Beinen kaum mit dem Tier Schritt halten. Wie kann der Mann bequem reiten, während sein Junge vom Laufen ganz erschöpft ist.«

Der Vater schämte sich, als er diese Worte hörte, stieg ab und setzte seinen Sohn auf den Esel. Es dauerte nicht lange, da erhob schon wieder ein Vorübergehender seine Stimme: »So eine Unverschämtheit. Sitzt doch der kleine Bengel auf dem Esel, während sein alter Vater nebenherläuft.«

Dies tat dem Jungen leid, und er bat seinen Vater, sich mit ihm auf das Reittier zu setzen. »Hat man so etwas schon gesehen?«, empörte sich eine alte Frau. »Was für eine Tierquälerei! Der Esel bricht beinahe zusammen, und diese beiden Faulpelze ruhen sich auf ihm aus.«

Vater und Sohn stiegen vom Esel ab und gingen neben ihm her. Da begegnete ihnen ein Mann, der sich über sie lustig machte: »Wie kann man bloß so dumm sein. Wofür hat man einen Esel, wenn er einen nicht tragen kann?«

Der Vater sah seinen Sohn an und sprach: »Egal, was wir machen, es gibt immer jemanden, dem es nicht gefällt. Wir müssen wohl selbst entscheiden, was für uns das Richtige ist. Wer nur auf andere hört, macht sich selbst zum Esel.«²

»Was werden die anderen wohl denken, wenn ich das mache? Wie wird es bei meinem Gegenüber ankommen?« Nur wenige Fragen beschäftigen uns Menschen so intensiv wie die, wie andere uns beurteilen. Und das verwundert nicht. Denn der

Wunsch nach Anerkennung ist normal und verständlich. Wir alle wollen, dass andere sehen und wertschätzen, was wir tun. Und wir wollen spüren, dass sie gerne mit uns zu tun haben. Problematisch wird dieser Drang nach Anerkennung, wenn er zu viel Raum einnimmt. Wenn wir unseren Selbstwert – bewusst oder unbewusst – von der Anerkennung anderer abhängig machen. Dann wird uns die Angst vor Ablehnung immer wieder auch davon abhalten, dass wir zu uns selbst stehen und Entscheidungen von innen heraus treffen.

Aus Angst vor Kritik und Widerstand opfern täglich ungezählte Menschen ihre eigenen Wünsche und Werte. Sie scheuen vor Entschlüssen zurück, mit denen sie sich Ablehnung einhandeln könnten. Aus Angst, dass sie jemanden verärgern oder enttäuschen, stecken sie zurück mit dem, was ihnen wichtig ist. Insbesondere wenn im eigenen Umfeld Personen leben, die sehr autoritär wirken oder manipulativ und jähzornig handeln, nehmen viele lieber eigene Nachteile in Kauf, als dass sie durch eine Entscheidung Ärger provozieren.

Der *Preis* für dieses angstgesteuerte Verhalten ist hoch: Wenn ich in meinen Entschlüssen vor allem auf das mögliche Urteil anderer schiele, dann schwäche ich mein Gespür dafür, was ich selbst will. Es kommt zu einer negativen Spirale, die meine Entscheidungsfähigkeit stetig verringert: Aus Angst vor Ablehnung verleugne ich meine Bedürfnisse und Überzeugungen. In der Folge sinkt mein Selbstbewusstsein, weil ich mich als Feigling fühle. Dies wiederum höhlt meine Entscheidungskraft weiter aus, und ich vermag noch weniger für mich einzustehen. Wichtige Entscheidungen schiebe ich um »des lieben Friedens willen« vor mir her, und es kommt zu Lähmung und Stagnation.

Natürlich: Wir Menschen müssen uns aufeinander einstellen und unsere Wünsche und Pflichten miteinander abstimmen! Das Problem liegt in einem allzu großen Ohr für das Außen. Denn wer kaum ein Ohr für sein Inneres hat und nicht auf sich

selbst hört, der wird in seinem Leben wenig zu Wort kommen. Und dies macht auf Dauer depressiv oder aggressiv. Wir entfernen uns schleichend von uns selbst und von anderen. Treffend formuliert Marie von Ebner-Eschenbach: »Nichts macht uns feiger und gewissenloser als der Wunsch, von allen Menschen geliebt zu werden.«

Ein weiteres Handicap: Was auch immer Sie tun und wofür Sie sich entscheiden – Sie werden es nie allen recht machen können! »Wir müssen wohl selbst entscheiden, was für uns das Richtige ist«, erkennt der Vater, als er und sein Sohn Kritik ernennten, was auch immer sie tun.

Auf den Punkt gebracht: Es gilt, Verantwortung für sich zu übernehmen. Sie sind gefragt! Niemand kann Ihnen Ihre Entscheidung abnehmen. Natürlich ist es wichtig, die Überzeugungen und Ansichten anderer zu berücksichtigen. Doch die Person, deren Überzeugung in Ihrer Entscheidung am meisten zählt, ist jene, die Sie aus dem Spiegel anschaut. Enttäuschen Sie möglicherweise andere – aber nicht sich selbst! Das Schielen auf andere verzerrt die Optik.

Tipp

Falls Sie dazu neigen, *Ja* zu sagen, obwohl Sie eigentlich *Nein* meinen, kann eine Denkpause hilfreich sein: Gönnen Sie sich vor Ihrem Entschluss ein wenig Zeit und fragen Sie sich: Was brauche ich eigentlich? Was will ich? Was ist wirklich dran? Was sagt mein Körper – und mein Bauchgefühl?

► Seite 51

Wie sieht das bei mir aus?

Sich selbst besser kennenlernen

- Welche Personen üben in meinem Entscheiden und Handeln einen starken Einfluss auf mich aus? Gebe ich jemandem eine zu große Macht?
- Gibt es Themen, Aufgaben oder Lebensbereiche, bei denen ich dazu neige, mich übermäßig nach anderen zu richten?
- Woran merke ich, dass ich meine Wünsche oder Überzeugungen unter den Tisch fallen lasse, nur um zu gefallen? Spüre ich in mir Ärger, Unzufriedenheit, Unruhe ...?
- Ich rufe mir eine Situation in Erinnerung, von der ich heute weiß, dass ich es in erster Linie anderen recht machen wollte und mich dabei selbst vernachlässigt habe: Wie kam es dazu? Welche negativen Konsequenzen entstanden daraus für mich oder für andere? Wie würde ich heute entscheiden, wenn ich nochmals die Chance dazu hätte? Was wäre dadurch anders?
- »Wer sich vor allem daran orientiert, nicht anzuecken oder beklatscht zu werden, der vergisst, wie man sich fühlt, wenn man mutig gewesen ist.« Ich erinnere mich an eine Entscheidung, in der ich meiner Angst vor den Reaktionen anderer getrotzt habe: Wie fühlt(e) es sich an, mutig gewesen zu sein? Worin liegen für mich Mutmacher-Quellen?
- Was lerne ich aus alledem für meine anstehende Entscheidung?

Folge deiner Frage

- Der Wunsch nach Anerkennung und danach, Kritik zu vermeiden, sind typische menschliche Bedürfnisse. Welche weiteren Bedürfnisse prägen uns Menschen und beeinflussen unser Entscheiden? Und wie sieht das bei mir aus?
► Seite 117

- Ich kann schwer Erwartungen anderer enttäuschen. Dadurch manövriere ich mich regelmäßig in eine Überforderung hinein. Aber die eigenen Grenzen zu respektieren gehört zu einer klugen Wahl. Wo liegen meine Grenzen und Schwächen? Eine Spurensuche. ► Seite 108
- Sich zu sehr nach der Meinung anderer zu richten ist eine typische Entscheidungsfalle. Es interessiert mich, welche anderen Fallen es noch gibt. ► Seite 25
- Manchmal übersieht man, dass Entwicklungen oder Situationen einen Entschluss von einem verlangen. Ängste vor Widerständen im Umfeld machen einen blind. Welche Folgen hat das? Und wie kann ich meine Aufmerksamkeit schärfen? ► Seite 166

Die Geschäftsbedingungen des Lebens akzeptieren

Matthias hat sein Abitur in der Tasche. Durch seinen guten Abschluss stehen ihm viele Türen offen. Nur: Was will er? Arzt werden wie seine Mutter? Sich um Menschen zu kümmern macht ihm Spaß. Aber möchte er wirklich in einem Gesundheitssystem arbeiten, in dem man Patienten wie am Fließband behandelt? Oder will er doch lieber Lehrer werden? Mathe und Physik zu unterrichten – das hätte schon was, aber sich Tag für Tag mit pubertierenden Jugendlichen auseinandersetzen? Oder sollte er vielleicht doch besser eine Ausbildung machen? Dann würde er schnell eigenes Geld verdienen.

Je mehr Matthias über seine Zukunftspläne nachdenkt, desto unsicherer wird er. Warum kann er nicht einfach weiterhin Schüler bleiben? Um Zeit zu gewinnen, geht er erst einmal auf Reisen,

»Travel and work« in Australien. Danach ein Praktikum. Und noch ein Praktikum. Aber er kann sich immer noch nicht entscheiden. Und macht sich selbst dafür innerlich nieder.

Was für eine Entlastung, als er mitbekommt: Es gibt heutzutage viele gesellschaftliche Hintergründe, die die Schwierigkeit und das Wagnis vergrößern, sich zu entscheiden. Damit ist seine Entscheidungsnot zwar nicht gelöst, aber er begegnet sich selbst mit mehr Verständnis und Wohlwollen. Keine schlechte Basis, um zu einer guten Wahl zu gelangen.

Noch nie in der Geschichte gab es so viele Möglichkeiten wie in unserer modernen Gesellschaft. Die Fülle an Optionen und Angeboten ermöglicht Großartiges! Doch zugleich erschwert sie Orientierung und Entscheidung. Dies beginnt bei ganz banalen Alltagsdingen, etwa beim Brillenkauf. Da steht man beim Optiker vor einer riesigen Wand voll mit Gestellen. In einer mitteldeutschen Kleinstadt werden in einem Optiker-Geschäft etwa 6000 Modelle geführt. Und da soll man noch wissen, welche Brille am besten zu einem passt ... Um wie viel mehr fordert uns die Fülle an beruflichen Möglichkeiten, an unterschiedlichen Werten und Lebensstilen heraus!

Welche Richtung und Gestalt wir unserem Leben geben, wird meist nicht mehr durch Herkunft, Religion oder Geschlecht vorgegeben. Und es gibt kaum noch Schablonen für die Lebensführung, an denen man sich orientieren kann. Das bedeutet: Die größere Freiheit bringt es mit sich, dass immer mehr Verantwortung auf den Schultern der einzelnen Person lastet. Und damit wächst die Angst, sich falsch zu entscheiden.

Ein weiterer gesellschaftlicher Hintergrund, warum der Angstpegel in den letzten Jahrzehnten gestiegen ist, liegt darin: Seit dem Wiederaufbau nach dem Zweiten Weltkrieg galt jahrzehntelang ein gesellschaftliches *Aufstiegsversprechen*: »Wenn du dich anstrengst, kannst du einen dir gemäßen Platz in der Gesell-

schaft finden.« Das Versprechen, sozial aufsteigen und den eigenen Wohlstand vermehren zu können, motivierte und setzte Kräfte frei. Das hat sich geändert. Heute treibt eine *Abstiegsdrohung* die Einzelnen an, ständig das Beste aus sich herauszuholen. Die Warnung lautet: »Up or out! Optimiere dich, oder du bist raus!« Dieses kapitalistische Leistungsprinzip hat alle Lebensbereiche geflutet. Ständig gilt es, an sich zu arbeiten: an der Konfliktfähigkeit, am Auftreten, an der eigenen Kompetenz ... Denn nur wer sich ständig optimiert, wird mithalten können auf dem Arbeits-, Kommunikations- und Beziehungsmarkt.

Der Soziologe Heinz Bude beschreibt diese Entwicklung als eine »Gesellschaft der Angst«. Wie ein ständiges Hintergrundrauschen herrsche heutzutage eine Grundangst, beim permanenten Auslesewettbewerb nicht mithalten zu können. Viele halten sich so viele Optionen wie möglich offen, weil ihnen die Angst im Nacken sitzt: »Bin ich gut genug? Tue ich das Richtige? Kann ich das Richtige? Will ich das Richtige?«

Mit dieser Angst im Nacken gewinnt jede Entscheidung ein übergroßes Gewicht. Und die Furcht, eine nur suboptimale Wahl zu treffen, mündet in Entscheidungsblockaden.

Ob Sie zu diesem Buch gegriffen haben in der Hoffnung auf »Zehn Tipps, um angstfrei zu entscheiden« oder auf »Drei ultimative Hinweise, um ohne Zögern und Zaudern entscheiden zu können«? In dem Fall muss ich Sie leider enttäuschen. Denn solche Versprechen gehören ins Reich der Märchen. Vor allem aber: *Es ist überhaupt kein sinnvolles Ziel, generell angstfrei entscheiden und leben zu wollen!* Angst lässt in uns nämlich jene Sensibilität wachsen, die wir für eine kluge Entscheidung brauchen. Sie warnt vor leichtsinnigen Entschlüssen, etwa fahrlässig den Job oder eine Beziehung zu gefährden.

Immer wieder werden in Wahlsituationen typische Ängste aufpoppen, beispielsweise die Angst, sich falsch zu entscheiden

oder etwas zu verpassen. Worauf ich an dieser Stelle hinweisen möchte: Hinter all diesen Ängsten verbirgt sich in der Tiefe *Lebensangst*: Angst *um* das Leben – um das eigene wie um das von anderen. Und Angst *vor* dem Leben, vor seinen Unwägbarkeiten, Verletzungen und Herausforderungen.

Ob Sie wollen oder nicht: Zu den »Geschäftsbedingungen« Ihres Lebens gehört, dass es keine Versicherung gegen eine Fehlentscheidung gibt. Dass bei Irrtum kein Regressanspruch besteht. Dass nicht alles optimierbar und die ablaufende Zeit nicht umkehrbar ist ... In dem Maß, in dem Sie diese Spielregeln des Lebens akzeptieren, werden Sie lernen, mit Ihren Ängsten besser umzugehen. Und eine gute Wahl treffen können.

▶ Seite 55

Wie sieht das bei mir aus?

Folge deiner Frage 

- Ich will mir von meiner Angst nicht alles gefallen lassen. Was kann ich tun, wenn sie zu vorlaut wird? Sieben Tipps. ▶ Seite 60
- »Mut ist Angst, die gebetet hat.« Welche spirituellen Hinweise gibt es, um im Vertrauen zu wachsen und mutig zu entscheiden? ▶ Seite 65
- Menschen, die ihr Leben mit beiden Händen ergreifen, empfinden oft weniger Angst um ihr Leben. Denn sie führen hier und jetzt ein erfülltes Dasein. Was sind Bausteine eines erfüllten Lebens und einer tragfähigen Entscheidung? Ein Übersichtskapitel. ▶ Seite 98
- Angst kann dazu verführen, sich um Entscheidungen herumzudrücken. Was sind typische Ausweichmanöver und wie lassen sie sich vermeiden? ▶ Seite 14