

REZEPTE

Mit unseren Entscheidungen stellen wir die großen und kleinen Weichen des Lebens. Aber wie kommen gute Entscheidungen zustande? Sollen wir auf den Kopf hören oder auf den Bauch? Eine Münze werfen oder nochmals darüber schlafen?

Der Supermarkt der Möglichkeiten ist reich an Rat.

ORIENTIERUNGSLOS

Wenn Ihr Wertekompass
keine klare Richtung vorgibt

Nr. 1 | Übung | 80. GEBURTSTAG

Was ist die Übung »80. Geburtstag« und wann wird sie angewendet? Richtungsweisende Entscheidungen fallen Ihnen schwer, weil Sie Ihr Lebensziel nicht genau kennen. Die Übung »80. Geburtstag« macht Ihnen Ihr Lebensmotto bewusst. Und zeigt, woran Sie Ihre Entscheidungen messen können.

Anwendungsbeispiele: Orientierungslosigkeit, Sinnkrise, biografische Scheidewege

Wie verwenden Sie die Übung »80. Geburtstag«? Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück, mit Papier und einem Schreibstift. Stellen Sie sich nun folgende Fragen: »Was würde mich an meinem 80. Geburtstag zum Weinen bringen, weil ich es erleben durfte oder weil ich es versäumt habe? Was möchte ich in einer Ansprache über mich und mein Leben hören?« Daraus leiten Sie Ihr Lebensziel ab. Schreiben Sie dieses auf. Sie können zudem die zwei bis drei wichtigsten Werte in Ihrem Leben notieren.

Fragen Sie sich bei künftigen Entscheidungen:
»Welcher der möglichen Wege führt mich eher an mein Lebensziel?«

*In Anlehnung an: Lukas Niederberger (2004):
Am liebsten beides.*

Nr. 2 | Methode | 10-10-10

Was ist die Methode »10-10-10« und wann wird sie angewendet? Sie sind mit der aktuellen Situation in der Partnerschaft, im Beruf oder mit Ihrem persönlichen Lebensweg unzufrieden. Oder Sie fühlen sich von etwas Neuem angezogen. Mit einer Veränderung wären jedoch kurz- und mittelfristig viel Stress und ein großer Energieaufwand verbunden.

Die Methode »10-10-10« ist ein Instrument der Lebensführung, das Ihnen hilft, die Oberhand über Ihr Leben zu gewinnen, indem Sie den langfristigen Wünschen und Zielen mehr gehorchen als den momentanen Ängsten.

Anwendungsbeispiele: Lebensentscheidungen aller Art

Wie verwenden Sie »10-10-10«? Welche Bedeutung kommt der anstehenden Entscheidung in zehn Minuten, in zehn Monaten und in zehn Jahren zu? Diese Frage ist die Grundlage von »10-10-10«. Die Methode funktioniert in drei Schritten:

1. Formulieren Sie die Entscheidungsmöglichkeiten.
2. Beantworten Sie folgende Fragen ehrlich und ausführlich: »Welche (möglichen) Folgen hat die eine oder andere Entscheidungsvariante für mein Leben in zehn Minuten? In zehn Monaten? In zehn Jahren?«
3. Am Ende steht die Frage: »Wenn ich jetzt alles

über meine Wahlmöglichkeiten und deren Folgen weiß, welche Entscheidung trägt am besten dazu bei, dass ich mir ein Leben nach meinen eigenen Vorstellungen schaffe?« Mit der Antwort auf diese Frage haben Sie die Lösung für Ihr 10-10-10-Problem.

Suzy Welch (2012): Mein Entscheidungskompass. 10-10-10. Die Zauberformel für intelligente Lebensentscheidungen.

Nr. 3 | Methode | SCHWANGER GEHEN

Was ist die Methode »Schwanger gehen« und wann wird sie angewendet? Sie stehen vor einem richtungsweisenden Entscheid. Mit einer Entscheidung schwanger zu gehen, hilft Ihnen, Gewissheit zu gewinnen, bevor Sie sich definitiv entscheiden.

Anwendungsbeispiele: Richtungsweisende Entschiede wie Jobwechsel, Wohnortwechsel, Trennung

Wie wird »Schwanger gehen« angewendet? Stellen Sie sich vor, Sie hätten sich entschieden für die im Moment für Sie richtige Option. Gehen Sie schwanger mit dieser Entscheidung, leben Sie drei bis fünf Tage mit diesem Entscheid und verbieten Sie sich den Gedanken an die andere Option. Beobachten Sie, was das mit Ihnen macht. Wenn Sie zu einer inneren Ruhe kommen, Freude und Energie verspüren, dann können Sie davon ausgehen, dass es eine gute Wahl ist. Wenn Sie aber einen Knoten im Bauch oder schlaflose Nächte haben, ist die getroffene Wahl vermutlich die falsche. Machen Sie dann die Übung mit Variante B oder allenfalls gar mit Variante C. Notieren Sie Ihre Gedanken, Gefühle, Zweifel und Ängste. Am Ende vergleichen Sie die Notizen und prüfen, welche Option mehr Ihren Zielen und Werten entspricht.

*In Anlehnung an: Lukas Niederberger (2004):
Am liebsten beides.*

Nr. 4 | Prinzip | PLAN B

Was ist das Prinzip »Plan B« und wann wird es angewendet? Sie entscheiden sich für hohe Ziele. Und wenn Sie diese nicht erreichen, bricht für Sie eine Welt zusammen und Sie haben Mühe, sich neu zu orientieren. Alternativpläne helfen, gelassener mit veränderten Rahmenbedingungen und vermeintlichen Fehlentscheiden zu leben.

Anwendungsbereiche: Richtungsweisende Lebensentscheide

Wie wird das Prinzip »Plan B« angewendet? Setzen Sie alles auf eine Karte, aber behalten Sie stets einen Trumpf im Ärmel. Denn Sie haben nicht immer alles in Ihrer Hand: Die Rahmenbedingungen können sich ändern oder der gewählte Weg kann sich als Irrweg entpuppen. Halten Sie darum gerade bei risikoreichen Entscheidungen einen »Plan B« bereit. Damit Sie nicht überwältigt werden und in eine Lebenskrise geraten, wenn Plan A nicht aufgeht.

Stapferhaus in Anlehnung an: Walter Braun (2010): Die Psychologie von Entscheidungen.

Nr. 5 | Methode | GEGENGIFT

Was ist die Methode »Gegengift« und wann wird sie angewendet? Versagensängste, Angst vor persönlicher Verletzung, Furcht vor dem Urteil anderer, Perfektionismus: Diese Faktoren wirken als Hemmer oder Treiber und drängen Sie in eine bestimmte Richtung. Dagegen hilft das jeweilige »Gegengift«.

Wie verwenden Sie die Methode »Gegengift«? Identifizieren Sie Ihre persönlichen Hemmer und Treiber, die die Entscheidungsfindung blockieren, behindern oder torpedieren:

1. Perfektionismus
2. Angst vor persönlicher Verletzung
3. Versagensangst
4. Furcht vor dem Urteil anderer

Hören Sie nun auf die positive Gegenstimme in sich. Und finden Sie Ihr persönliches »Gegengift«:

1. Der Stimme des Perfektionismus entgegne ich:
» _____ «
2. Der Angst vor persönlicher Verletzung erwidere ich:
» _____ «
3. Der Versagensangst sage ich mit Mut:
» _____ «
4. Der Furcht vor dem Urteil anderer entgegne ich:
» _____ «

*In Anlehnung an: Lukas Niederberger (2004):
Am liebsten beides.*

Nr. 6 | Zitat | PAUL ROTH – Ein jedes Ja ist Wagnis und verlangt ein Ziel

Du kannst dir nicht ein Leben lang die Türen alle offen halten, um keine Chance zu verpassen. Auch wer durch keine Tür geht und keinen Schritt nach vorne tut, dem fallen Jahr für Jahr die Türen eine nach der anderen zu. Wer selber leben will, der muss entscheiden: Ja oder Nein – im Großen und im Kleinen. Wer sich entscheidet, wertet, wählt, und das bedeutet auch: Verzicht. Denn jede Tür, durch die er geht, verschließt ihm viele andere. Man darf nicht mogeln und so tun, als könne man beweisen, was hinter jener Tür geschehen wird. Ein jedes Ja – auch überdacht, geprüft – ist zugleich Wagnis

und verlangt ein Ziel.
Das aber ist die erste aller Fragen:
Wie heißt das Ziel,
an dem ich messe Ja und Nein?
Und: Wofür will ich leben?

Paul Roth, Diplomat und Publizist

ÜBERFORDERT

Wenn die Wahl zur Qual wird

Nr. 7 | Prinzip | SATISFICE

Was ist das Prinzip »Satisfice« und wann wird es angewendet? Sie können Ihre Wahl nicht genießen, weil Sie glauben, dass es immer etwas noch Besseres gibt. Das Prinzip »Satisfice« hilft Ihnen, den Fokus auf das zu lenken, was Sie haben. Und all das zu ignorieren, was Sie möglicherweise auch noch haben könnten.

Anwendungsbeispiele: Lebens- und Konsumentscheide

Wie wird das Prinzip »Satisfice« angewendet? Wir gewöhnen uns an alles, was wir mit einer gewissen Regelmäßigkeit erleben. Der Vergleich mit anderen und Besserem wertet unsere Wahl ab. Folgende Strategien helfen, die Wahl-Zufriedenheit zu erhöhen:

1. Verbringen Sie weniger Zeit damit, nach dem perfekten Objekt Ihrer Begierde zu suchen (Maximierung). Je geringer die Anstrengung, die Sie in eine Wahl investieren, desto kleiner ist Ihre Erwartung an die getroffene Wahl.
2. Genießen Sie Ihre Wahl auch noch, wenn aus Lust Wohlbehagen wird, ohne dem Kick der ersten Stunde nachzutrauern.
3. Genießen Sie die Wahl, wenn sie gut genug ist für Sie, ohne sich mit anderen zu vergleichen. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie glücklich macht und was Ihrem Leben einen Sinn gibt.

*Stapferhaus in Anlehnung an: Barry Schwartz (2004):
Anleitung zur Unzufriedenheit. Warum weniger glücklicher macht.*

Nr. 8 | Prinzip | I DON'T CARE

Was ist das Prinzip »I don't care« und wann wird es angewendet? Sie wägen vor jeder noch so kleinen Entscheidung alle Vor- und Nachteile ab, denn Sie sind bestrebt, immer die beste Wahl zu treffen. Das kostet viel Zeit und Energie. Das Prinzip »I don't care« hilft Ihnen, die Qual der Wahl zu mindern.

Anwendungsbeispiele: Kleine Alltagsentscheide

Wie wird das Prinzip »I don't care« angewendet? Lassen Sie die kürzlich getroffenen Entscheidungen Revue passieren. Welche dieser Entscheidungen liegen Ihnen am Herzen, welche sind Ihnen gleichgültiger?

1. Wenden Sie möglichst wenig Zeit und Energie für unwichtige Entscheidungen auf: I don't care ist hier das Motto.

2. Nutzen Sie die dadurch eingesparte Zeit und Energie für jene Lebensentscheide, die Ihnen wichtig sind.

Stapferhaus in Anlehnung an: Barry Schwartz (2004): Anleitung zur Unzufriedenheit. Warum weniger glücklicher macht.

Nr. 9 | Prinzip | NIMM ZWEI

Was ist das Prinzip »Nimm zwei« und wann wird es angewendet? Die Vielzahl an Möglichkeiten überfordert Sie. Sie investieren viel Zeit und Energie in kleine Alltagsentscheidungen. Aufgrund des betriebenen Aufwands trauern Sie zudem oft den nicht wahrgenommenen Alternativen nach.

Anwendungsbeispiele: Konsumentscheide aller Art

Wie verwenden Sie das Prinzip »Nimm zwei«? Stellen Sie Faustregeln auf, wie viele Optionen Sie in den Entscheidungsprozess einbeziehen wollen. Machen Sie sich das Prinzip »Nimm zwei« zur Regel: »Zwei Optionen sind meine Obergrenze.« Suchen Sie zum Beispiel beim Kauf eines Kleidungsstücks nicht mehr als zwei Geschäfte auf und ziehen Sie bei der Wahl des Ferienzels nicht mehr als zwei Orte in Betracht.

Stapferhaus in Anlehnung an: Barry Schwartz (2004): Anleitung zur Unzufriedenheit. Warum weniger glücklicher macht.

Nr. 10 | Prinzip | IM MOMENT FÜR IMMER

Was ist das Prinzip »Im Moment für immer« und wann wird es angewendet? Wenn Sie eine Entscheidung treffen, verspüren Sie oft Reue, und Sie möchten gerne wissen, was geschehen wäre, wenn Sie sich anders entschieden hätten. Und Sie halten sich nach Möglichkeit alle anderen Optionen weiterhin offen. Das Prinzip »Im Moment für immer« hilft Ihnen, die getroffene Wahl zu genießen.

Wie verwenden Sie das Prinzip »Im Moment für immer«? Treffen Sie endgültige Entscheidungen! Vergessen Sie im Augenblick der getroffenen Entscheidungen alle nicht wahrgenommenen Alternativen. Gehen Sie im Moment davon aus, die getroffene Entscheidung sei für immer. Wenn Sie sich beispielsweise für eine/n Partner/in entscheiden haben, sagen Sie sich: »Ich bin nicht mehr auf dem Markt.« Und vergessen Sie alle Alternativen. Stecken Sie Ihre Energie in die Verbesserung Ihrer Beziehung, statt ständig an ihr zu zweifeln.

So wirkt das Prinzip »Im Moment für immer«: Wenn wir Entscheidungen hinterfragen, sind wir weniger zufrieden mit unserer Wahl. Ist eine Entscheidung hingegen endgültig, rücken psychologische Phänomene die getroffene Entscheidung in ein positiveres Licht.

Stapferhaus in Anlehnung an: Barry Schwartz (2004): Anleitung zur Unzufriedenheit. Warum weniger glücklicher macht.

Nr. 11 | Prinzip | MEINTEICH

Was ist das Prinzip »Mein Teich« und wann wird es angewendet? Gut genug reicht Ihnen nicht. Sie strampeln sich ab in der Multioptionstrettmühle, auf der endlosen Suche nach der besten Option. Und werden doch nicht glücklich. Das Prinzip »Mein Teich« hilft Ihnen, Ihren Ansprüchen Grenzen zu setzen und Ihr eigenes Glück zum Maßstab zu nehmen.

Anwendungsbeispiele: Job, Lebensstil

Wie wird das Prinzip »Mein Teich« angewendet? Suchen Sie nicht immer nach dem absolut Besten. Grenzen Sie Ihre Optionen-Welt ein, definieren Sie Ihren persönlichen Teich, wählen Sie einen Teich, der Ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten entspricht. Denn es ist besser, danach zu streben, ein großer Frosch in einem kleinen Teich zu sein als ein kleiner Frosch in einem großen Teich. Oder: »Ein *local hero* zu sein ist besser als ein *global loser*.« Viel Glück!

Nach Matthias Binswanger (2011): Die Tretmühlen des Glücks. Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?

Nr. 12 | Märchen | VOM FISCHER UND SEINER FRAU

Mannjtje, Mannjtje, Timpe Te
Buttje, Buttje in der See,
Meine Frau die Ilsebill,
Will nicht so, wie ich gern will.

UNENTSCHEIDEN

Wenn Sie sich zwischen
A und B nicht entscheiden können

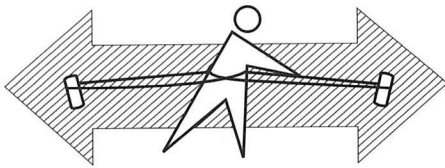
Nr. 13 | Methode | GUMMIBAND-MODELL

Was ist das »Gummiband-Modell« und wann wird es angewendet? Sie stehen vor einer Entscheidung, die Ihre Zukunft nachhaltig verändern könnte. Die Argumente dafür und dagegen scheinen sich die Waage zu halten.

Anwendungsbeispiele: Jobwechsel, in eine andere Stadt ziehen, vorzeitige Pensionierung.

Wie verwenden Sie das »Gummiband-Modell«? Fragen Sie sich: »Was hält mich, was zieht mich?« Die Methode scheint auf den ersten Blick eine Variante des einfachen Abwägens: »Was spricht dafür,

was dagegen?« Der Unterschied: Die Fragen »Was hält mich?« und »Was zieht mich?« sind positiv formuliert und entsprechen damit besser einer Situation, in der beide Alternativen reizvoll sind.



Aus: Mikael Krogerus / Roman Tschäppeler (2008): 50 Erfolgsmodelle. Kleines Handbuch für strategische Entscheidungen.

Nr. 14 | Methode | KATASTROPHENFRAGE

Was ist die »Katastrophenfrage« und wann wird sie angewendet? Sie müssen sich entscheiden, eine »richtige« Entscheidung scheint es aber nicht zu geben. Die »Katastrophenfrage« hilft Ihnen, klug zu entscheiden, indem Sie das kleinere Übel wählen.

Anwendungsbeispiele: Sie müssen sich zwischen zwei oder mehr schlechten Optionen entscheiden.

Wie wird die »Katastrophenfrage« angewendet? Fragen Sie sich: »Welche Entscheidung verursacht den kleinsten Ärger, wenn sie sich als falsch herausstellt?« Entscheiden Sie sich für jene Lösung, die – im Katastrophenfall – am wenigsten Schaden verursacht.

In Anlehnung an Maja Storch (2011): Machen Sie doch, was Sie wollen! Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt.

Nr. 15 | Methode | PROJEKT-PORTFOLIO-MATRIX

Was ist die »Projekt-Portfolio-Matrix« und wann wird sie angewendet? Sie arbeiten beruflich oder privat gleichzeitig an verschiedenen Projekten. Sie haben einen Slash-/Lebensentwurf (Slash = /), Sie sind zum Beispiel Lehrer/Musiker/Webdesigner und haben viele verschiedene Projekte zur Auswahl. Die »Projekt-Portfolio-Matrix« hilft Ihnen zu entscheiden, welche Projekte Sie tatsächlich realisieren wollen.

Anwendungsbeispiele: Paralleles Projektmanagement, Zeitplanung für Multioptionalisten

Wie verwenden Sie die »Projekt-Portfolio-Matrix«? Bezeichnen Sie die X-Achse mit: »Wie sehr mir das Projekt hilft, mein übergeordnetes Ziel zu erreichen« und die Y-Achse mit: »Wie viel ich bei diesem Projekt lerne«. Verteilen Sie nun Ihre Projekte in der Matrix.

So lesen Sie das Ergebnis:

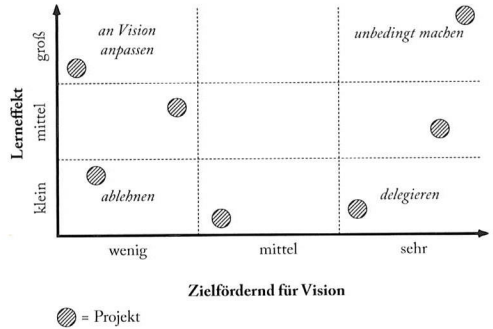
a) Lehnen Sie Projekte ab, die weder einen Lern-

effekt haben noch Ihrer übergeordneten Vision entsprechen.

b) Projekte mit hohem Lernpotenzial, aber wenig Bezug zu Ihrer Vision sind interessant, aber nicht förderlich für das Ziel. Versuchen Sie, das Projekt so zu verändern, dass es Ihrer Vision dient.

c) Das Projekt entspricht Ihrer Vision, Sie lernen aber nur wenig Neues dabei. Suchen Sie jemanden, der es für Sie macht.

d) Lernpotenzial und Visionsabdeckung stimmen? Gratulation!



Nach: Mikael Krogerus / Roman Tschäppeler (2008): 50 Erfolgsmodelle. Kleines Handbuch für strategische Entscheidungen.

Nr. 16 | WÜRFELN ODER MÜNZWURF

Was ist »Würfeln oder Münzwurf« und wann wird es angewendet? Sie haben alle Argumente sorgfältig und rational gegeneinander abgewogen, können aber keine Entscheidung treffen. Würfeln oder eine Münze werfen hilft Ihnen in dieser Situation, intuitiv die richtige Entscheidung zu treffen.

Wie verwenden Sie »Würfeln oder Münzwurf«?

- a) Bei zwei Optionen nehmen Sie eine Münze:
 1. Weisen Sie der einen Option Kopf und der anderen Zahl zu.
 2. Werfen Sie die Münze.
 3. Betrachten Sie das Ergebnis und achten Sie auf Ihre Gefühlslage. Sind Sie erfreut und zufrieden? Dann hat der Münzwurf die Entscheidung bestätigt, die Sie unbewusst längst getroffen haben. Sind Sie enttäuscht und unzufrieden? Entscheiden Sie sich in diesem Fall bewusst gegen das Wurfresultat.
- b) Bei drei oder mehr Optionen nehmen Sie einen Würfel und ordnen die möglichen Entscheidungen den Augenzahlen zu. Würfeln Sie. Sind Sie über das Ergebnis erfreut oder enttäuscht? Entscheiden Sie sich je nachdem bewusst für oder gegen das Wurfresultat.

Nach Wetter (2005), zitiert in: Walter Braun (2010): Die Psychologie von Entscheidungen.

Nr. 17 | Methode | PERSONAL-PERFORMANCE-MODELL

Was ist das »Personal-Performance-Modell« und wann wird es angewendet? Sie sind unzufrieden im Job und fragen sich: Soll ich bleiben oder gehen? Das »Personal-Performance-Modell« hilft Ihnen, Ihre Jobsituation zu überprüfen.

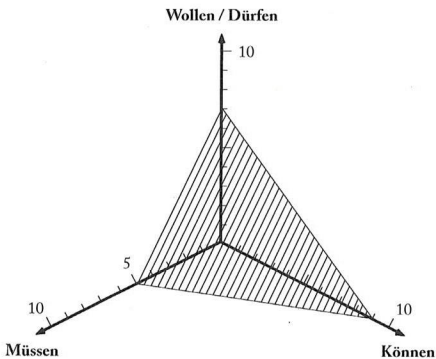
Anwendungsbeispiele: Job- und Berufswahl, Karriereplanung

Wie wird das »Personal-Performance-Modell« angewendet? Zeichnen Sie ein Modell mit drei Skalen von 1 bis 10. Stellen Sie sich drei Wochen lang folgende drei Fragen und tragen Sie die Antworten auf einer Skala von 1 (»trifft überhaupt nicht zu«) bis 10 (»trifft absolut zu«) in das Modell ein:

1. Müssen: »Wie stark werden mir die aktuellen Aufgaben auferlegt oder befohlen?«
2. Können: »Wie sehr entsprechen meine Aufgaben meinem Können?«
3. Wollen: »Wie stark entspricht die aktuelle Tätigkeit meinem Wunsch?«

Analysieren Sie anschließend die Formen der verschiedenen »Segel«. Fragen Sie sich Folgendes:

- »Was wollen Sie?«
- »Können Sie, was Sie wollen?«
- »Wollen Sie, was Sie können?«
- »Was können Sie?«



Aus: Mikael Krogerus / Roman Tschäppeler (2008): 50 Erfolgsmodelle. Kleines Handbuch für strategische Entscheidungen.

Nr. 18 | Liedtext | FETTES BROT

(...) Ja klar, äh nein, ich mein Jein!
Soll ich's wirklich machen
oder lass ich's lieber sein?
Jein...
Soll ich's wirklich machen
oder lass ich's lieber sein? (...)

UNINFORMIERT

Wenn Sie schnell und unwissend entscheiden müssen

Nr. 19 | Methode | FOLGE DEM ERSTEN IMPULS

Was ist die Methode »Folge dem ersten Impuls« und wann wird sie angewendet? Sie haben wenig Zeit und/oder wenig Information und müssen sich entscheiden: Sie haben gar keine andere Wahl, als sich auf Ihr Bauchgefühl zu verlassen.

Wie wird die Methode »Folge dem ersten Impuls« angewendet?

1. Achte auf den ersten Gedanken/Impuls.
2. Prüfe diesen Gedanken: Welche Gefühle löst er aus? Ist diese Entscheidung zielführend?
3. Entscheide dich für oder gegen den Impuls.
4. Falls dagegen: Lass den nächsten Gedanken zu.

Wie wirkt die Methode »Folge dem ersten Impuls«? Intuition basiert auf den im emotionalen Gedächtnis gespeicherten Erfahrungen. In Entscheidungssituationen wird die aktuelle Situation mit im Unterbewusstsein gespeicherten, ähnlichen Situationen verglichen. In Sekundenbruchteilen signalisiert das emotionale Erfahrungsgedächtnis seine Bewertung der Situation in Form eines Gefühls (»Kribbeln im Bauch«, »Kloß im Hals«). Das Bauchgefühl bzw. die sogenannten somatischen Marker sagen »Stop« oder »Go«. Entscheiden Sie entsprechend.

Risiken und Nebenwirkungen: Kann bei wenig Erfahrung zu Fehl- und Schnellschüssen führen. Allerdings, frei nach Oscar Wilde: Fehler sind das, was wir Erfahrung nennen.

In Anlehnung an Gerd Gigerenzer (2008): Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition sowie Walter Braun (2010): Die Psychologie von Entscheidungen. Vgl. auch Maja Storch (2012): Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Von Bauchgefühl und Körpersignalen sowie Urs Meier (2010): Du bist die Entscheidung. Schnell und entschlossen handeln.

Nr. 20 | Methode | MEHRHEITS-HEURISTIK

Was ist die »Mehrheits-Heuristik« und wann wird sie angewendet? Ein moralischer Konflikt hindert Sie am Entscheiden. Die »Mehrheits-Heuristik« besagt, dass die Entscheidung anderer für eine Vielzahl von Situationen als Richtschnur gelten und nachgeahmt werden kann.

Wie wird die »Mehrheits-Heuristik« angewendet? Es gilt: Entscheide dich so, wie es die Mehrheit deiner Bezugsgruppe in deiner Situation tut oder tun würde. Die »Mehrheits-Heuristik« führt zur Akzeptanz in der Gruppe und zur Übereinstimmung mit den Werten und Normen der Gemeinschaft.

Risiken und Nebenwirkungen: Wird im Alltag oft unbewusst angewandt und führt auch zu unklugen Entscheidungen. Man spricht in diesem Zusammenhang von Herdentrieb, Mainstream oder Gruppendruck: Wir neigen dazu, uns einander anzugleichen.

Nach Walter Braun (2010): Die Psychologie von Entscheidungen, und Gerd Gigerenzer (2008): Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition.

Nr. 21 | Methode | WIEDERERKENNUNGS-HEURISTIK

Was ist die Methode »Wiedererkennungs-Heuristik« und wann wird sie angewendet? Sie müssen sich entscheiden, verfügen aber über wenig Informationen und Zeit. Verlassen Sie sich auf das, was Sie kennen, empfiehlt die »Wiedererkennungs-Heuristik«.

Risiken und Nebenwirkungen: Im Alltag wenden wir oft unbewusst die »Wiedererkennungs-Heuristik« an. Nach dem Sprichwort: Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht. Statt Neues auszuprobieren, neigen wir gerade bei einer überfordernd großen Auswahl dazu, uns für das bereits Bekannte zu entscheiden.

Wie wird die Methode »Wiedererkennungs-Heuristik« angewendet? Wenn von zwei Objekten eins erkannt wird und das andere nicht, dann wähle das wiedererkannte Objekt.

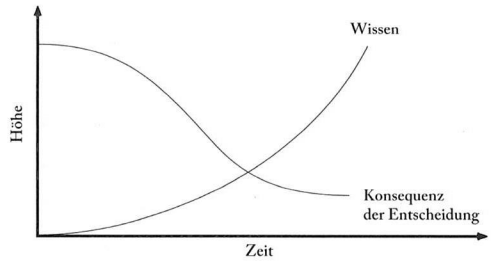
Nach Walter Braun (2010): Die Psychologie von Entscheidungen, und Gerd Gigerenzer (2008): Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition.

Nr. 22 | Prinzip | SPÄTER IST JETZT

Was ist das Prinzip »Später ist jetzt« und wann wird es angewendet? Sie befinden sich am Anfang eines Projekts. Ihr Wissen über die Zusammenhänge ist entsprechend noch sehr gering. Das Prinzip »Später ist jetzt« ermutigt Sie, die Entscheidungen auf der Grundlage von geringem Wissen zu treffen.

Anwendungsbeispiel: Projektarbeit

Wie verwenden Sie das Prinzip »Später ist jetzt«? Sie befinden sich am Anfang eines Projekts. Ihr Wissen ist noch gering, der Zweifel groß und der Mut klein, richtungsweisende Entscheidungen zu treffen. Halten Sie sich das untenstehende Konsequenzen-Modell vor Augen. Und erkennen Sie: Je mehr Zeit Sie verstreichen lassen, desto kleiner wird Ihr Entscheidungsspielraum. Entscheiden Sie darum jetzt! Vertrauen Sie Ihrer Erfahrung und Ihrer Intuition. Später werden Sie zwar viel mehr wissen, aber die knappe Zeit lässt keine grundlegenden Entscheidungen mehr zu.



Stapferhaus in Anlehnung an das Konsequenzen-Modell aus: Mikael Krogerus / Roman Tschäppeler (2008): 50 Erfolgsmodelle. Kleines Handbuch für strategische Entscheidungen.

Nr. 23 | Prinzip | TELEFON-JOKER

Was ist das Prinzip »Telefon-Joker« und wann wird es angewendet? Sie haben wenig Zeit, stehen vor einer schwierigen Entscheidung und wollen innerhalb kürzester Zeit Gewissheit erlangen. Der »Telefon-Joker« nutzt die Weisheit der Vielen als Entscheidungsgrundlage.

Wie wird der »Telefon-Joker« angewendet? Formulieren Sie Ihr Entscheidungsproblem. Greifen Sie zum Telefon und fragen Sie je nach Thema Experten, Kollegen, Bekannte oder fremde Leute nach ihrem Rat. Sammeln und ordnen Sie die Rückmeldungen. Und entscheiden Sie.

Alternative zum Telefonanruf: Fremde Leute auf der Straße ansprechen.

So wirkt der »Telefon-Joker«: Gerade Ihnen unbekannte Personen bringen eine unverstellte, neue Sichtweise auf Ihr Problem. Andere Perspektiven eröffnen neue, oft überraschende Lösungsansätze und Denkräume.

Stapferhaus frei nach dem »Lüti-Spiel« der Gebrüder Riklin (Atelier für Sonderaufgaben).

Nr. 24 | Zitat | STEVE JOBS

»Erfolge sind das Resultat von richtigen Entscheidungen. Richtige Entscheidungen fällt man durch Erfahrung, Erfahrung basiert unter anderem auf falschen Entscheidungen.«

WILLENSSCHWACH

Wenn Ihnen die Kraft zum Entscheiden fehlt

Nr. 25 | Methode | TRAUBENZUCKER

Was ist die Methode »Traubenzucker« und wann wird sie angewendet? Sie sind zu erschöpft, um eine Entscheidung zu treffen. Traubenzucker (Glukose) stärkt Ihre Entscheidungskraft.

Wie wird »Traubenzucker« angewendet? Nehmen Sie vor wichtigen Entscheidungen oder wenn Sie entscheidungsmüde sind Traubenzucker ein.

Wie wirkt »Traubenzucker«? Ein amerikanischer Professor für Sozialpsychologie hat bewiesen, dass die Qualität unserer Entscheidungen vom Glukosegehalt im Blut abhängt. Entscheiden ist anstrengend. Und unsere Willenskraft ermüdet wie ein Muskel. Je müder Sie werden, desto eher treffen Sie Entscheidungen, die nur kurzfristige Genugtuung bringen. Die Glukose (Traubenzucker) bringt Ihnen die verlorene mentale Stärke zurück.

Risiken und Nebenwirkungen: Traubenzucker erzeugt nur einen kurzfristigen Effekt. Wenn Sie langfristig gute Entscheidungen treffen wollen, beachten Sie das Rezept »Entscheidungs-Pausen«.

Nach Roy F. Baumeister / John Tierney (2011): Rediscovering the Greatest Human Strength.

Nr. 26 | Methode | ENTSCHEIDUNGS-PAUSEN

Was ist die Methode »Entscheidungs-Pausen« und wann wird sie angewendet? Ihnen fehlt oft die Willenskraft, um nachhaltige Entscheidungen in Ihrem Interesse zu treffen. Es fällt Ihnen im Moment oft schwer, Nein zu sagen. »Entscheidungs-Pausen« helfen, Ihre Willenskraft zu stärken.

Wie wird die Methode »Entscheidungs-Pausen« angewendet? Wenn Sie langfristig gute Entscheidungen treffen wollen, dann beachten Sie folgende Punkte:

1. Schlafen Sie genug.
2. Planen Sie Ihren Terminkalender so, dass nicht zu viele Entscheidungen an einem Tag und wichtige möglichst nicht abends oder mit leerem Bauch getroffen werden müssen.
3. Schonen Sie Ihre Willenskraft, indem Sie sich Gewohnheiten aneignen.

Nach Roy F. Baumeister / John Tierney (2011): Rediscovering the Greatest Human Strength.

Nr. 27 | Prinzip | TRIAL & ERROR

Was ist das Prinzip »Trial & Error« und wann wird es angewendet? Sie schieben eine Entscheidung vor sich her, aus Angst, Sie könnten scheitern. Das Prinzip »Trial & Error« hält sich an den Volksmund, der sagt: »Probieren geht über Studieren!«

Wie wird das Prinzip »Trial & Error« angewendet? Sie stehen vor der Entscheidung: Etwas riskieren und etwas Neues ausprobieren oder beim Altbekanntem blei-

ben? Gehen Sie davon aus: Erfahrung ist die beste Lehrerin. Und üben Sie sich in der Kunst des Scheiterns.

Stapferhaus: aus eigener Erfahrung.

Nr. 28 | Prinzip | EINS-UM-EINS

Was ist das Prinzip »Eins-um-eins« und wann wird es angewendet? Sie haben viel zu tun und viel zu wenig Zeit. Sie können sich nicht entscheiden, wo anfangen, und wenn Sie an einem Ort angefangen haben, haben Sie das Gefühl, Sie sollten bereits an einer anderen Aufgabe sein.

Wie wird das Prinzip »Eins-um-eins« angewendet? Machen Sie eine Liste mit allen Aufgaben, die Sie zu erledigen haben. Priorisieren Sie: Was muss zuerst fertig sein? Was kann warten? Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Aufgabe. Wenn Mitarbeiter Sie bedrängen, dass doch auch die andere Aufgabe dringend ist, erwidern Sie ganz gelassen: »Eins-um-eins«, eins nach dem anderen.

Wie wirkt das Prinzip »Eins-um-eins«? Verschiedene Studien zeigen, dass exzessives Multitasking weder der Qualität noch der Geschwindigkeit einer Arbeit förderlich ist.

Stapferhaus frei nach dem Prinzip »Eins-um-Eins« von Philipp Clemenz, Szenograf und Grafiker.

Nr. 29 | Prinzip | TAUSEND-TRÄUME

Was ist das Prinzip »Tausend-Träume« und wann wird es angewendet? Sie können sich für nichts wirklich entscheiden und auf nichts richtig einlassen, aus Angst, etwas zu verpassen. Sie fangen alles an und bringen nichts zu Ende. Nach Barbara Sher sind Sie ein Scanner. Das Prinzip »Tausend-Träume« zeigt auf, wie Sie aus Ihrer Not eine Tugend machen können.

Wie wird das Prinzip »Tausend-Träume« angewendet?

1. Sie müssen sich nicht entscheiden, wenn Sie tausend Träume haben.
2. Nehmen Sie sich die Freiheit, jedes Interessengebiet zu erkunden, und das Recht, es wieder fallen zu lassen, wann immer Sie möchten. Sie sind ein Scanner, daher werden Sie Neugierde und Leidenschaft für viele verschiedene Dinge empfinden. Sie sind bereit, etwas Außergewöhnliches zu tun. Sie müssen sogar etwas Außergewöhnliches tun, da Sie sonst nie wirklich zufrieden sein werden.
3. Stürzen Sie sich mit Leib und Seele, mit Herz und Verstand in eine Ihrer Neigungen, und zwar mit aller Kraft. Treiben Sie mindestens eine Ihrer Passionen bis zum Äußersten.

Auszugsweise rezitiert aus: Barbara Sher (2012): Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast.

Nr. 30 | Zitat | MARCEL PROUST

Wir bereuen immer nur das, was wir nicht getan haben.