

Glückliche Entscheidungen

Stand 2023

Definition

Entscheidung ist

- eine teilbewusste Auswahl von Optionen
- mit Entschluss zur Realisierung

Übliche Probleme

- Falsche Grundvoraussetzungen/Wahrnehmung
- Vermeintlich rationale Entscheidungen (Heuristiken)
- Zu langes Grübeln
- Entscheidung vermeiden, Unmotiviertheit, Angst vor Scheidung/Loslassen/Verletzung
- Entscheidung verzögern, da „noch etwas besseres“ kommen könnte
- Druck von außen
- ...

Teilbewusste Auswahl von Optionen

Kortex

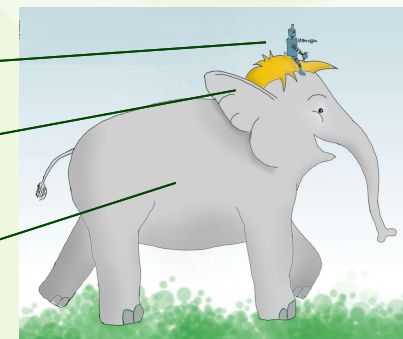
- Bewusstsein
- Rationalität

u.a. Thalamus

Stammhirn

Limbisches System

- Unbewusst
- Emotion
- Intuition

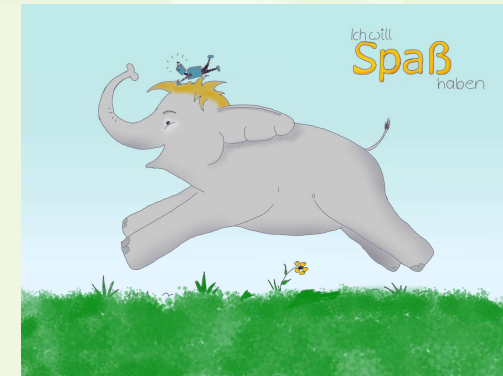


Die Stärken der beiden

Reiter	Elefant
Eher rational	Eher emotional
Eins nach dem anderen	Alles auf einmal
Spricht	Versteht Sprache anders
Energieaufwändig	Immer aktiv
Langsam	Schnell
Sondereinsätze	Alltag

z.B. Daniel Kahneman, „Schnelles Denken, langsames Denken“

Elefant und Reiter - Spaß



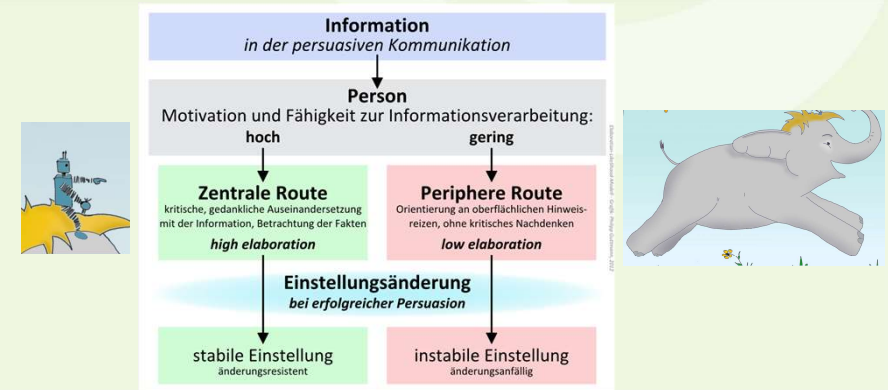
© Dominik Dallwitz-Wegner

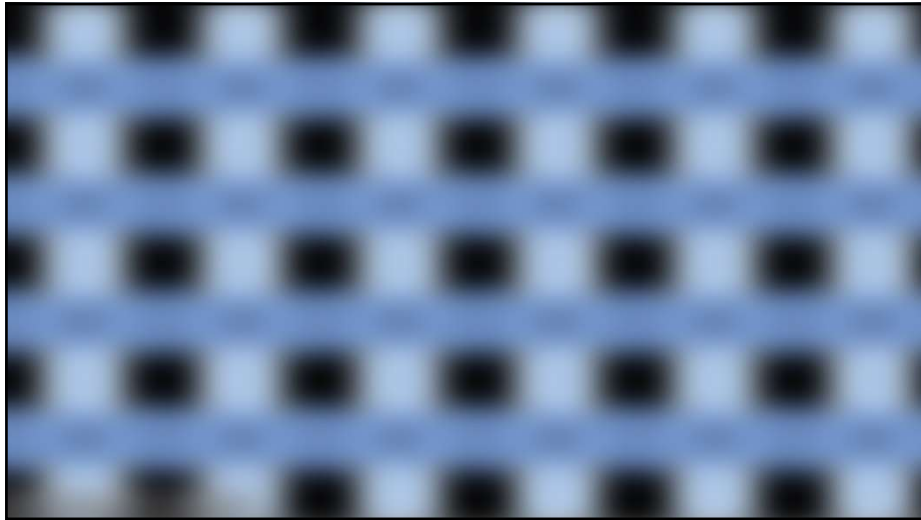
Elefant und Reiter - Dissonanz



© Dominik Dallwitz-Wegner

ELM - Elaboration Likelihood Model





Wahrnehmung von Optionen

In welche Richtung fährt der Zug?



<http://bestanimations.com/Transport/trains/subway-train-animated-gif-3.gif>



https://www.youtube.com/watch?v=Iw8idyw_N6Q

Glücks  Stifter

Intuition

Welche Farbe

- hat ein Blatt Papier?
- hat Schnee?
- haben gut geputzte Zähne?
- haben ausgebleichene Knochen?
- hat Mehl?
- Was trinkt eine Kuh?

Intuition

Lese folgende Zahlen laut vor:

9
99
999
9999
9
99999999

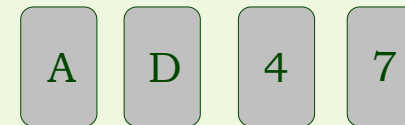
3 Sekunden Zeit:

Denke an

- ein Werkzeug
- eine Farbe

Intuition

- Die unten gezeigten Karten tragen jeweils einen Buchstaben auf der einen Seite und eine Zahl auf der anderen Seite.
- Welche Karten müssen Sie umdrehen, um folgende Regel zu überprüfen: „**Wenn ein A auf der einen Seite der Karte ist, dann ist eine 4 auf der anderen**“? Sie sollten dabei nur die Karten umdrehen, die umgedreht werden müssen, um die Gültigkeit der Regel zu prüfen!
- 10 Sekunden Bedenkzeit



Intuition

Welche Lottoziehung ist wahrscheinlicher?

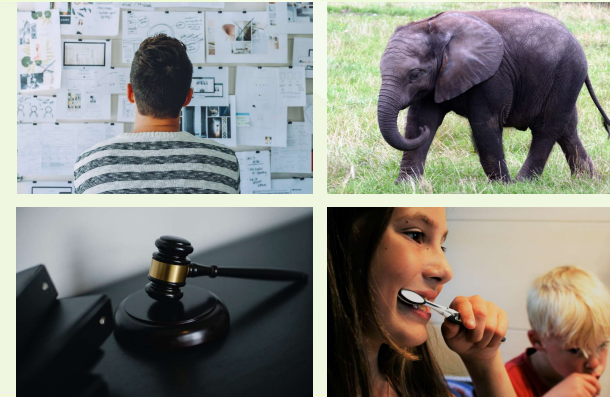
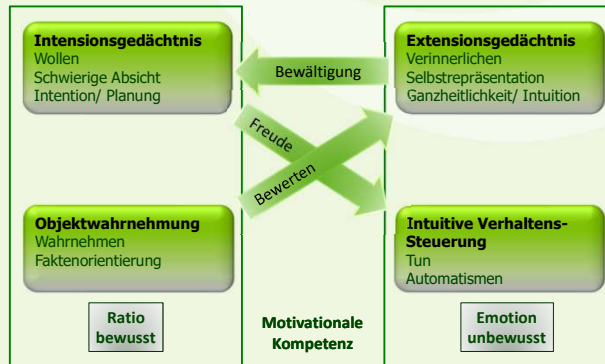
1 2 3 4 5 6 oder 2 16 18 25 32 34

Heuristiken

- „Faustregeln“ zur Urteilsbildung
- **vereinfachend und kapazitätssparend** und meist hinreichend genau, können aber zu systematischen Fehlern führen („Biases“ / kognitive Täuschung)
- Heuristiken wurden als erstes von Amos Tversky & Daniel Kahneman (70er Jahre) untersucht. Kahneman erhielt für seine Arbeiten zu den ‚Daumenregeln‘ menschlichen Denkens den Nobelpreis für Wirtschaft!
-> System 1, System 2



PSI Modell von Julius Kuhl



Schwierigkeiten bewältigen

- Verfälschte Wahrnehmung (siehe Systemisches Denken), Fehleinschätzungen
 - Lösung: mehrere Standpunkte, Informationssuche
- Abkürzung Heuristiken
 - Lösung: Reiter einschalten oder Elefant vertrauen
- Fehlende Motivation oder zu viel Druck
 - Lösung: Elefanten fragen
- „Unentscheidbare“ Situationen (gleiche Optionen oder Risiko)
 - Lösung: Elefant und Reiter in Einklang bringen
 - siehe „Glückliche Entscheidung“
- Unsicherheit nach der Entscheidung/Handlung

Folgen

- Eine Entscheidung kann
- sichere Folgen haben,
 - unsichere Folgen (bei denen man allerdings die Eintrittswahrscheinlichkeit kennt) und
 - unter Risiko getroffen werden (unabsehbare Folgen)

Eine Entscheidung kann

- schwerwiegende oder leichte Folgen haben

- Je unsicherer und/oder schwerwiegender eine Entscheidung, desto wichtiger die Zusammenarbeit Elefant & Reiter
- Je unwichtiger, desto schöner die Intuition

Zusammengefasste Einflussfaktoren

Teilbewusste Auswahl unter mehreren Optionen werden durch verschiedene Bedingungen beeinflusst:

Ressourcen	Folgen	Elefant
Zeit Geld Information Denkstile Kompetenzen ...	un-/absehbar Schwere für mich für andere	Extension Intuitiv. Verh.st. Motivation Emotion Werte

Fragen

- Was brauche ich?
 - Freiheit
 - Sicherheit
 - Sinn
- Wer bin ich?
- Was kann ich?
- Was will ich?



Inspiziert durch z.B. Kigali

Entscheidungsstrategien

1. Einfache Entscheidungen ohne große Folgen
-> Elefant schulen
 - Z.B. Impuls folgen, I don't care, usw. (siehe Rezepte)
 - Mehrheitsheuristik, Wiedererkennungsheuristik, Freunde fragen
2. Komplexere Entscheidungen, jedoch absehbare Folgen
-> Reiter schulen
 - Planung (SMART, Zeitmanagement ...)
3. Komplexere Entscheidungen, unabsehbare Folgen
-> Elefant und Reiter schulen

Glückliche Entscheidung

Die Entscheidung
war zu dem Zeitpunkt
immer die richtige!