



PETRA PEINEMANN, M.Sc.

10 Expertentipps: Entscheidungen treffen leicht gemacht

Zigmal werden wir am Tag vor die Wahl gestellt – mal wird der Entschluss intuitiv gefasst, mal fällt er richtig schwer. Petra Peinemann, Kommunikationspsychologin und Trainerin für Emotionale Intelligenz weiß Rat.

1. Seien Sie Ihr eigener Herr



Grundsätzlich gilt immer: Lieber entscheiden, als nicht entscheiden. Ansonsten bestimmen die Umstände Ihr Leben und die eigene Einflussnahme wird verschenkt.

2. Mut zum Perspektivenwechsel



Verändern Sie den Betrachtungswinkel, indem Sie innerlich von der Entscheidung zurücktreten. So können Sie die Umstände mit dem Blick von oben beäugen.

3. Chancen und Risiken abwägen



Machen Sie sich die berühmte Pro- und Contra-Liste zunutze. Mit den daraus gewonnenen Erkenntnissen schauen Sie dann wieder auf das Problem und bewerten neu.

4. Noch was fürs Auge



Visualisierung gelingt auch mit einer Mindmap, die diverse Entscheidungsmöglichkeiten grafisch sichtbar macht. Häufig gelingt es dann leichter, mit Weitsicht und klarem Kopf die Situation zu beurteilen.

5. Gedanken an die Zukunft



Wie langfristig würde sich das Problem auf Ihr Leben auswirken? Solche Überlegungen verdeutlichen Ihnen, ob es sich um eine schwerwiegende Angelegenheit handelt und wie wichtig eine baldige Entscheidung in diesem Zusammenhang für Sie ist.

6. Immer mit der Ruhe



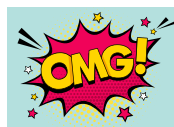
Erlernen Sie die Techniken des Emotionsmanagements, um Ihre eigenen Gefühle besser kontrollieren zu können. Denn Entschlüsse unter Stress sind erfahrungsgemäß in den meisten Fällen nicht gerade die besten.

7. Wertvoller Schlummer



Sie können die Entscheidungsfindung den Tag über ruhen lassen. Vor dem Schlafengehen denken Sie für einen Moment daran und bitten um innere Lösung. Häufig zeigt morgens das eigene Bauchgefühl den Weg.

8. Worst-Case-Szenario skizzieren



Malen Sie sich die schlimmsten Folgen einer Entscheidung gedanklich aus. Dies zeigt häufig, dass die Konsequenzen gar nicht so bedeutungsvoll sind, wie zuerst gedacht.

9. Ein offenes Ohr suchen



Sprechen Sie mit anderen Menschen: Wie würde in Ihrer Situation zum Beispiel eine Freundin entscheiden, die Sie gut kennt? Wozu rät ein außenstehender Mentor?

10. Externe Hilfe annehmen



Lassen Sie sich bei wichtigen Themen, darunter etwa berufliche Veränderungen, professionell helfen. Dank verschiedener Kommunikationstools können so gute und schnelle Entscheidungen möglich gemacht werden.