



TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Live Smarter!

KOOPERATIONSPARTNER:



Gute Entscheidungen treffen leichter gemacht

Ja? Nein? Vielleicht? Unser ganzes Leben ist geprägt von Entschlüssen. Rund 20000-mal stehen wir vor der Qual der Wahl – und das an nur einem einzigen Tag. Mit unserem Paket aus Tipps, Methoden sowie fundiertem Expertenwissen möchten wir Ihnen ein Kompass im Entscheidungsdschungel sein.

Morgens, 7.30 Uhr irgendwo zu Hause in Deutschland: Ziehe ich heute den roten oder doch lieber den blauen Pullover an? Schmiere ich mir ein Käsebrötchen oder habe ich Lust auf Müsli? Trinke ich dazu einen Kaffee oder ist mir eher nach einer Tasse Tee? All diese ganz gewöhnlichen Alltagssituationen verlangen uns permanent einen Entschluss ab. Was aber verbirgt sich eigentlich genau hinter dem Begriff Entscheidung, den vermeintlich jeder völlig selbstverständlich zu gebrauchen scheint? „Dabei handelt es sich letzten Endes um einen Prozess, den wir innerlich durchgehen und an dessen Ende ein konkretes Ergebnis steht. Wir legen uns also auf eine, manchmal auch auf mehrere Opti-

FOTOS: ISTOCK.COM/ALEXANDRA IANOVLEVA, BRITA PLATH



PETRA PEINEMANN

Als erfahrene Kommunikations-
expertin, Psychologin und zerti-
fizierter Coach für emotionale
Intelligenz liefert die Ham-
burgerin smarte Lösungsansätze
und hilft damit anderen, Klar-
heit, Motivation und Energie für
Neues im Leben zu gewinnen.

onen im Vergleich zu anderen Optionen fest“, bringt es Businesscoach und Kommunikationsexpertin Petra Peinemann auf den Punkt. Das gelingt uns mal ausgesprochen mühelos, etwa bei der Frage nach Kaffee oder Tee. Ein anderes Mal tun wir uns so richtig schwer, zum Beispiel, wenn es um die Aussicht auf einen Job- oder Wohnortwechsel geht. Damit kommt der Art der Entscheidung eine tragende Rolle zu: „Je wichtiger sie scheint, also je gravierender die möglichen Auswirkungen auf unsere Zukunft sind, desto intensiver hadern wir mit uns. Wenn uns dann auch noch mehr als zwei Alternativen zur Wahl stehen, kann die Zielfindung ausgesprochen knifflig und belastend werden“, so Peinemanns Einschätzung. →

7 TIPPS: Kompetent Entscheidungen treffen

Sie hadern mit gefassten Entschlüssen oder kommen erst gar nicht so weit, überhaupt eine Wahl zu treffen? Von uns bekommen Sie das passende Werkzeug gegen solche Blockaden an die Hand.

1 Langfristig denken

Kompromisse versprechen zwar kurzzeitigen Erfolg, bringen Sie dem wahren Vorhaben aber nicht näher. Machen Sie sich also zunächst klar, was sie erzielen möchten und was Sie dorthin führt.



2 Eine Nacht darüber schlafen

Das ist nicht bloß irgendein Sprichwort. Eine Pause vom Gedankenkarussell senkt den Entscheidungsstress und das Bedürfnis, sich für die kurzfristig scheinbar lohnenswertere Variante zu entschließen.

3 Abstand wahren

Vor wichtigen Entscheidungen kann es hilfreich sein, aus der Situation zurückzutreten. Versuchen Sie, das Gesamtbild zu betrachten. Nur wenn Sie eine Vorstellung von den langfristigen Konsequenzen und Chancen der verschiedenen Möglichkeiten haben, können Sie eine bewusste Wahl treffen.



4 Perspektive wechseln

Je mehr Emotionen im Spiel sind, desto stärker wirken Kräfte der Verblendung und des Selbstbetrugs. Ein Perspektivwechsel kann helfen. Was würden Sie einem Freund raten, der vor derselben Wahl steht? Vorteil: Bei anderen sehen wir Dinge oft klarer als bei uns selbst.

4

Zeitdruck führt zu fixen Entscheidungen nach Gefühl.

NICHT IN HEKTIK VERFALLEN

Eine gute Wahl braucht Bedenkzeit. Füllen Sie Entscheidungen mit weitreichenden Folgen darum idealerweise auch erst, wenn Sie Ruhe haben. Machen Sie sich Techniken des Entscheidungsmanagements zunutze, um eigene Gefühle besser kontrollieren zu können.

5

Freimachen von Fremderwartungen

Sind Ihnen alle relevanten Infos bekannt, gilt es, externe Störfaktoren auszublenden. Es ist Ihre Entscheidung – der Austausch mit anderen kann gerade im Falle geschätzter Menschen zwar guttun, deren Meinungen sollten aber niemals Ihre eigenen Prioritäten aufheben.

6



7 Von „richtig und falsch“ verabschieden

In den meisten Situationen trifft eine pauschale Einteilung in Schwarz und Weiß nicht zu. Entscheidungen sollten also nicht im allgemeingültigen Kontext „korrekt“ sein, sondern sich in erster Linie für Sie selbst richtig anfühlen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (4), ISTOCK.COM/ANTONIO

Viele Wege können bekanntlich zum Ziel führen. Was bewegt Sie zu einer Entscheidung?



Niederländischen Wissenschaftlern zufolge sind wir mit einer vollen Blase entscheidungsfreudiger, wenn es um langfristige Ziele geht. Sie nennen das den **HARNDRANG-EFFEKT**.

Hürden überwinden

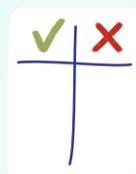
„Häufig machen wir uns selbst großen Druck und stehen uns damit im Weg. Die eigene Erwartungshaltung gibt vor, dass unsere Entscheidung perfekt sein muss“, so Peinemann weiter. „Damit einher geht eine große Angst vor falschen Entschlüssen. Unsere Zukunft wird immer volatil und gerade jetzt in der aktuell anhaltenden Krise müssen wir häufig unter hoher Unsicherheit bestmöglich auswählen – da ist Perfektionismus manchmal richtig kontraproduktiv.“ Apropos die beste Entscheidung – was macht sie in den Augen einer Expertin aus? „Für mich ist es wichtig, dass ich strukturiert vorgehe. Ich öffne meinen Horizont und lasse andere Sichtweisen zu.“ Vorsicht ist vor typischen Fehlern geboten, die es zu vermeiden gilt: „Ganz vorne steht da für mich, aus Angst die Entscheidung immer weiter vor sich her zu schieben – so weit, dass der Druck größtmöglich ist“, mahnt der Coach. Und wer sich gern den Rat von Freunden oder der Familie einholt, der sollte bedenken, dass diese mitunter ein Eigeninteresse haben, sofern sie zum Beispiel von einer Entscheidung emotional betroffen sind. Das könnte etwa der Fall sein, wenn Sie den Wegzug aus der gemeinsamen Stadt in Betracht ziehen. „Machen Sie sich von den Erwartungen anderer frei. Entscheiden Sie sich besser selbst oder nehmen Sie professionellen Rat von außen an.“ →



Wenn wir vor lauter Entscheidungsdruck auf 180 sind, ist es fast unmöglich, einen klaren Gedanken zu fassen. Online finden Sie effektive SOS-Maßnahmen für einen erfolgreichen mentalen Cool-down: www.tk.de, Suchbegriff 2036104

EIN ZIEL, VIELE MÖGLICHKEITEN

Fest steht: Eine Entscheidung muss her. Die jeweilige Situation kann dabei individuell sein, weshalb es auch nicht den ultimativen Königsweg für alle geben kann. Welche Kniffe sich in der Praxis bewährt haben, erfahren Sie hier.



PRO-KONTRA-LISTE

Nehmen Sie ganz oldschool Stift und Zettel zur Hand. Notieren Sie links Vorteile und Chancen, rechts Nachteile und Risiken. Schon die Nebeneinanderstellung und die Anzahl der jeweiligen Pro- und Kontrapunkte können ein erstes Indiz sein.



ENTSCHEIDUNGSBAUM

Hierbei positionieren Sie je zwei Alternativen einander gegenüber und wägen ab. Eine Option gewinnt und kommt in die nächste Runde. Der Prozess wird so lange wiederholt, bis sich schließlich die beste Wahl durchgesetzt hat – im obigen Fall ist das Option D.



MINDMAP

Schon in der Schule werden komplexe Bezüge durch eine Gedankenkarte visualisiert und strukturiert. Von der Entscheidung im Zentrum gehen Äste mit Alternativen und davon wiederum Verzweigungen mit Pro- und Kontra-Argumenten ab.

	A	B	C
X	2	4	1
Y	3	2	2
Z	1	3	1
	2	3	1,3

MATRIX

Die Spalten sind Wahloptionen, die Zeilen für die Entscheidung relevante Kriterien. Dann wird von eins bis zehn oder nach Schulnoten bewertet – die beste Zahl siegt.



BEST CASE VS. WORST CASE

Für jede Alternative erstellen Sie ein Best-Case- sowie ein Worst-Case-Szenario und setzen sich so bewusst mit möglichen Konsequenzen auseinander.

ZEITREISE-METHODE

Bauen Sie eine gewisse Distanz zum eigentlichen Entscheidungsdilemma auf und richten Sie den Blick in die Zukunft, um langfristige Auswirkungen abschätzen zu können. Das kann mit dem sogenannten 10-10-10-Modell funktionieren, wobei Sie für sich drei simple Fragen beantworten: Wie werden Sie über Ihren getroffenen Beschluss in zehn Minuten, in zehn Monaten und in zehn Jahren denken?

1

FALLENDER GROSCHEN

Ein Münzwurf ist doch bloß Zufall? Richtig, aber das Gefühl, welches das Ergebnis schließlich bei Ihnen hervorruft, liefert einen guten Hinweis dafür, was Sie wirklich möchten. Bei mehr als zwei Optionen taugt ein Würfel.



Warum kompliziert, wenn es auch einfacher geht?

Es müssen nicht zwangsläufig ausgeklügelte Methoden sein, um bei der Entscheidungsfindung weiterzukommen. In vielen Fällen kann es schon ausreichen, sich die folgenden Fragen zu stellen:

Was will ich wirklich?

WAS WILL MEIN HERZ?

Habe ich alle Alternativen geprüft?

Was sagt der Kopf?

BIN ICH EHRlich ZU MIR SELBST?

Warum will ich das?

Kenne ich die Konsequenzen?



Entscheidungen selbst in die Hand nehmen: Wir kennen sieben Angewohnheiten, die Ihre geistige Leistungsfähigkeit pushen – und es Ihnen damit leichter machen sollen. www.eatsmarter.de/leistung-steigern

Sich selbst am nächsten sein

In diesem Zusammenhang bringt die Expertin das Thema Selbstliebe und Selbstfürsorge ins Spiel. „Das sind zwei relevante Bereiche, denn nur wenn wir uns selbst lieben, können wir auch von anderen geliebt werden. Soll aber nicht heißen, dass wir immer anderen zu 100 Prozent gerecht werden müssen. Gerade jetzt in diesen energieraubenden Zeiten sozialer Isolation und Ängsten um Angehörige, die Gesundheit und den Arbeitsplatz ist es wichtiger als je zuvor, den Blick auf sich selbst nicht zu verlieren. Denn nur wenn wir achtsam und ruhig mit uns umgehen, können wir wirklich gute Entscheidungen treffen“, betont Peinemann.

Talent oder Training?

Dabei können wir uns selbstverständlich diverser Methoden aus der Praxis bedienen – angefangen bei der bewährten Pro- und Kontra-Liste bis hin zum sogenannten Zeitreise-Modell. Und ja, Entscheiden lässt sich antrainieren. „Das stimmt absolut! Je öfter wir etwas in unserem Leben tun, desto sicherer werden wir darin – das trifft natürlich auch auf das Entscheiden zu“, weiß der Coach. Kommen wir noch einmal auf die scheinbar banalen Einstiegsfragen dieses Textes zurück, sehen wir, dass wir jeden Tag unzählige Entschlüsse fassen, was uns doch zeigt, dass wir dazu durchaus in der Lage sind. Und wenn es dann doch mal nicht so läuft? „Das passiert, gar keine Frage. Werten Sie das als Erfahrungs- und Lernprozess, denn genau das bedeutet doch Training.“ →

Motivation finden: Dos and Don'ts

Die Entscheidung für mehr Sport oder eine Ernährungsumstellung ist gefallen? Super! Das hilft und hindert beim Loslegen und Dranbleiben:

- FANTASIE ANWENDEN**
Besonders effektiv für den Start ist das Visualisieren. Stellen Sie sich vor, wie glücklich es Sie macht, wenn das erste Etappenziel Ihres Vorhabens geschafft ist.
- IN STIMMUNG BRINGEN**
Bei Erschöpfung hat der innere Schweinehund ein leichtes Spiel. Spornen Sie sich mit passender Musik oder aufmunternden Worten an sich selbst an.
- AUSREDEN FINDEN**
Gedanken wie „Dieses Eis ist eine Ausnahme“ oder „Morgen lege ich richtig los“ sind für das Durchhalten fatal.
- NOTLÜGEN STOPPEN**
Machen Sie Schluss mit solchen Gedanken, indem Sie laut „Stopp“ oder andere motivierende Parolen zu sich selbst sagen.
- ERFOLGE KLEINREDEN**
Werden Sie sich Ihrer Errungenschaften bewusst. Teilen Sie sie mit anderen. Nichts bestätigt so sehr wie ein Erfolgserlebnis.
- RÜCKSCHAU HALTEN**
Planen Sie von Anfang an alle paar Wochen einen fixen Termin für eine selbstkritische Rückblende ein, bei der Sie prüfen, ob Sie mit dem, was Sie tun, Ihre Ziele erreichen.
- MACHT DER GEWOHNHEIT**
Lassen Sie Neues zur Selbstverständlichkeit in Ihrem Alltag werden. Das spart Energie, die Sie für Ihr eigentliches Vorhaben aktivieren können.



Laut Forschern der Universität in Toronto soll **Helligkeit unsere Emotionen verstärken, positiv wie negativ. Vor der nächsten wichtigen Entscheidung also besser mal das Licht dimmen.**

Blick in die Vergangenheit
„Ich weiß heute nach einem langen Lernprozess, dass ich sehr gut auf meine Intuition vertrauen kann“, motiviert Petra Peinemann. „Trotzdem sind Entscheidungen auch für mich kein Selbstläufer. Ich schaue darum immer auch noch mal analytisch auf die Situation, um mich im Einzelfall abzusichern.“ Ihr abschließender Tipp ist es, bei schwierigen Entscheidungen ruhig auf die positiven zurückzublicken, die Sie all die Jahre über bereits erfolgreich getroffen und als Referenz im Gehirn gespeichert haben. „Seien Sie also mutig und wählen Sie jetzt. Die Chance, dass auch die anstehende Entscheidung gut wird, ist damit sehr hoch.“

ANNA-MARIA ELMERS

Kreativ Probleme lösen
Wenn es hakt, können mitunter die verrücktesten Methoden Abhilfe schaffen. Haben Sie schon mal was von der sogenannten Kopfstand-Technik gehört? Was sich dahinter verbirgt und wie Sie davon profitieren, erfahren Sie unter: www.tk.de, Suchbegriff 2056448



NIELS SCHULZ-RUHTENBERG

10 Tipps unseres Experten: Brainfood – richtig essen fürs Köpfchen

Wer kluge Entschlüsse fassen möchte, muss einen kühlen Kopf bewahren. Dafür ist unser Gehirn auf gewisse Nährstoffe angewiesen. Welche das sind und worin sie stecken, weiß der Facharzt für Ernährungsmedizin.

- 1. Eier**
 Die im Dotter in großen Mengen enthaltene Aminosäure Cholin, ein wesentlicher Bestandteil der Gehirnzellen, ist an der Weiterleitung von Informationen beteiligt.
- 2. Energyballs**
 Mit ihrer Basis aus Nüssen und Trockenfrüchten liefern sie ein buntes Paket aus Glukose, B-Vitaminen, Fett- und Aminosäuren, Magnesium sowie Vitamin C. Alternativ spendet eine Handvoll Studentenfutter neue Energie.
- 3. Fetter Seefisch**
 Lachs, Makrele und Hering haben es insbesondere in Sachen Omega-3-Fettsäuren in sich. Super, denn Fettsäuren sind Bestandteil einer jeden Körperzelle und halten deren Membran flexibel und durchlässig.
- 4. Grünes Gemüse**
 Ein Eins-a-Vertreter ist Brokkoli: Sein Vitamin C ist am Aufbau der Botenstoffe beteiligt, welche Informationen an die Nerven weitertragen. Zudem schirmt es die Gehirnzellen vor schädlichen freien Radikalen ab.
- 5. Hülsenfrüchte**
 Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Co. spendieren pflanzliches Eiweiß und B-Vitamine. Zu den Nervenvitaminen zählen in erster Linie B₁, B₆, B₁₂ und Folsäure.
- 6. Milchprodukte**
 Lebensmittel wie Joghurt, Quark und Hüttenkäse sind günstige Quellen für Calcium, das die Funktion der Nerven pusht. Tipp: Greifen Sie beim Einkaufen auf Bio-Qualität zurück.
- 7. Nüsse**
 Ob Mandeln, Wal- oder Paranüsse – sie alle sind ideale Lieferanten für satt machendes Protein und günstige ungesättigte Fettsäuren, welche die Kommunikation zwischen den einzelnen Nervenzellen verbessern.
- 8. Obst**
 Toll sind zum Beispiel Blaubeeren, die gesunde Mengen des Powerstoffs Glukose mit sich bringen sowie Bananen, deren Magnesium, Kalium und Phosphor Stresssymptome lindert. Und Äpfel haben das Polyphenol Quercetin zu bieten, das die Hirnzellen schützt.
- 9. Sojaprodukte**
 Die Bohnen sind unter anderem reich an Lecithin, das Futter für unsere Nervenzellen ist. Hinzu kommt der für die kognitiven Fähigkeiten essenzielle Mineralstoff Magnesium.
- 10. Vollkornprodukte**
 Dank ihrer komplexen Kohlenhydrate sorgen etwa Haferflocken für eine dauerhafte Energieversorgung, was den Blutzuckerspiegel konstant hält. Davon profitiert das Denkgorgan.

FOTOS: PRIVAT, SHUTTERSTOCK (12)