

# DIE KUNST DES ENTSCHEIDENS

Bauch oder Kopf? Wer von beiden ist der bessere Ratgeber? Und wie treffen Entscheidungsmuffel schneller eine Wahl? Eine Psychologin und ein Hirnforscher erklären, was eine kluge Entscheidung ausmacht.

SUSANNE ZITA

**M**armeladenbrot oder Müsli? Ins Kino oder lieber daheim bleiben? Zusammenziehen oder nicht? Immer wieder dürfen wir wählen – im Kleinen wie im Großen. Täglich sind es bis zu 20.000 Entscheidungen. Kein Wunder also, dass viele von ihnen fast automatisch ablaufen, ohne groß darüber nachzudenken.

Entscheidungen zu treffen sind wir also eigentlich gewohnt. Trotzdem tun wir uns häufig schwer damit, sobald wir bewusst eine Wahl oder größere Entscheidungen treffen müssen.

„Sei doch einmal vernünftig! Bewahre einen kühlen Kopf! Lass deine Emotionen aus dem Spiel!“ – Wem wurde einer dieser Sätze noch nicht zugerufen, verbunden mit der Aufforderung, eine spontan getroffene Entscheidung zu revidieren oder eine ausgefallene, verrückte Aktion zu unterlassen? Ist auf unsere Intuition denn kein Verlass?

## 90% ALLER ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN WIR UNBEWUSST

„Würden wir jede Entscheidung bewusst und reflektiert treffen, wäre das Gehirn im Ausnahmezustand, und der Organismus völlig überlastet“, erklärt Hirnforscher Dr. Thomas Klausberger. „Jede Entscheidung läuft im menschlichen Gehirn auf vielen Ebenen ab“, erklärt Hirnforscher Thomas Klausberger. Immerhin 90 Prozent unserer Entscheidungen treffen wir nicht kognitiv-bewusst oder mit dem Kopf, sondern automatisch-in-



Gehirnforscher Dr. Thomas Klausberger von der MedUni Wien.



Psychologin Christa Schirl: „Folgen Sie Ihrer inneren Stimmigkeit.“

tuitiv oder wie sie gerne sagen: aus dem Bauch heraus.

„In unserem Gehirn benötigen bewusste Entscheidungen immer die Mitwirkung der Großhirnrinde. Wenn ein Mensch Vor- und Nachteile abwägt oder seine Zukunft plant, dann benutzt er dafür die vordere Stirnhirnrinde, den präfrontalen Cortex. Dieser ist erst im Erwachsenenalter vollständig ausgebildet, was erklärt, weshalb Teenagern gerne ein impulsives Handeln an den Tag legen“, betont Dr. Klausberger. Der präfrontale Cortex ist mit dem limbischen System, dem Sitz der Gefühle, verschaltet. Alle Aktivität des Gehirns, die unterhalb der Gehirnrinde stattfindet, ist unbewusst. Hier befindet sich ein Zusammenschluss mehrerer Teilgebiete – das emotionale Erfahrungsgedächtnis. Es begleitet uns sogar länger, als wir auf der Welt sind, und beginnt bereits im Uterus, zu arbeiten. In diesen Gehirngebieten wird alles gespeichert, was dem Organismus zeit seines Lebens widerfährt. Bedürfnisse und Wünsche etwa sind im emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert und können von dort ins Bewusstsein gelangen. Hier werden dann Analysen und Abwägprozesse vorgenommen. Entschieden wird durch diese Überlegungen jedoch nichts. Die Wahl wird mit den „Stop!“- und

„Go!“-Signalen des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses getroffen. Nicht nur Emotionen, sondern auch Körperempfindungen sind ein wesentlicher Bestandteil von klugen Entscheidungen.

Psychologin Christa Schirl rät: „Kopflastige Menschen sollten ihrem Bauch mehr Raum geben, intuitive ihrem Kopf. Denn: Es gibt nicht den reinen Herz- oder Kopf-Menschen.“

## „ICH WEISS NICHT“ HEISST (FAST) IMMER NEIN

Es muss nicht immer eine Schwäche sein, nicht entscheidungsfreudig zu sein. „Die Angst vor Fehlentscheidungen, zu viel Verantwortung, Ablehnung und Kritik ist völlig normal. Wankelmütige haben oft schon innerlich eine Wahl getroffen: ‚Ich weiß nicht‘ heißt (fast) immer NEIN. Nein, ich möchte dich nicht verletzen. Nein, ich weiß nicht, was die Konsequenz ist usw.“, erklärt Christa Schirl. Auch das Zuhalten kann eine Option sein. Nach dem Motto: Ich entscheide, mich später zu entscheiden. Ein Auto zu einem gewissen Zeitpunkt doch nicht zu kaufen, muss keine Fehlentscheidung sein. Noch dazu, wenn sich nach einigen Monaten eine bessere Option ergibt. Und manchmal nimmt einem das Leben auch Entscheidungen ab. Wenn einem z. B. ein Angebot durch die Lappen geht.

## IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT – AUCH BEI ENTSCHEIDUNGEN!

Schnelle Entscheidungen sind nicht immer die besten Entscheidungen. Denken wir an Impulskäufe. Gut herangereifte Entscheidungen sind meistens sehr gute Entscheidungen. In der Ruhe liegt die Kraft – auch bei Entscheidungen! Wir profitieren von Ruhe, in denen wir Informationen und Optionen ordnen

können. Daraus resultiert meistens eine Mischung aus einer rational guten Entscheidung und einem guten Gefühl. Am besten wir schlafen eine oder sogar mehrere Nächte darüber. Im Schlaf verarbeitet unser Gehirn die Informationen noch einmal intensiver und gleicht sie mit unserem Unterbewusstsein ab.

„Zum Entscheidungsprozess gehört das Finden einer inneren Stimmigkeit“, ist Christa Schirl überzeugt. „Stimmigkeit ist das Land jenseits von richtig oder falsch. Es gibt bei fast allen Wahlmöglichkeiten Argumente dafür und dagegen. Wenn ich einen Weg gehe, der sich stimmig anfühlt, bin ich bereit, mit dem Preis und den Konsequenzen zu leben. Denn dann leben wir ein Leben, das selbstbestimmt ist – ein rundum wertvolles Leben.“

Oft sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht. Gibt es wirklich nur zwei Wahlmöglichkeiten? Oder vielleicht doch mehrere? Am besten auch andere Perspektiven einnehmen und wirklich alle Optionen alltagsnah durchspielen: Welche Auswirkungen hat es für mich, meine Beziehungen und meinen Alltag? Was hat die größte Priorität? Das kann man für den Zeitraum einer Woche, einen Monat, ein halbes Jahr und ein Jahr durchspielen. So bekommt man ein Gefühl zu den Situationen, die in weiterer Folge entstehen können.

Gleichzeitig können Entscheidungen nur auf Basis des aktuellen Erkenntnisstands getroffen werden. Ein Beispiel: Kauft man ein Grundstück mit einer Grünfläche nebenan, so ist das zum Zeitpunkt der Entscheidung womöglich stimmig. Doch die Zukunft ist offen. Während des Hausbaues kann sich der Bebauungsplan ändern und der Nachbargrund zu Bauland umgewidmet werden.

Eine Garantie für die richtige Entscheidung werden wir nie bekommen. Damit haben vor allem Menschen Schwierigkeiten, die perfektionistisch veranlagt sind und sich selbst wenig Raum für Fehler eingestehen. Doch: Die perfekte Entscheidung gibt es nicht – nur stimmige!



Ins kalte Wasser springen? Das trauen sich nur wenige.

## LEITFADEN

### SO GEHT'S LEICHTER

- **Vertrauen Sie auf sich!** In manchen Fällen kann ein Expertenrat sehr hilfreich sein. Bedenken Sie aber: Es ist Ihr Leben und Ihre Entscheidung!
- **Schlafen Sie drüber!** Im Schlaf verarbeitet unser Gehirn die Informationen noch einmal intensiver und gleicht sie mit unserem Unterbewusstsein ab.
- **Mit Herz und Verstand entscheiden!** Das Bauchgefühl kann stimmen, muss aber nicht! Intuition ist nicht mit dem Bauchgefühl gleichzusetzen. Es ist vielmehr eine leise Stimme. Ein Wissen, ohne dass man es weiß.
- **Haben Sie keine Angst vor Fehlentscheidungen!** Wir können nicht in die Zukunft blicken. Psychologin Christa Schirl: „Wir wachsen an unseren Fehlern. Wichtig ist, dass man sich falsche Entscheidungen auch verzeiht!“

*Die perfekte Entscheidung gibt es nicht – nur stimmige!*