

DIE KUNST,

DIE RICHTIGEN ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN



Text: Marketa Sura

Wir treffen täglich mehr als 20.000 Entscheidungen. Die meisten davon nehmen wir gar nicht wahr, da sie blitzschnell, unbewusst und aus dem Bauch heraus getroffen werden. Doch wie schaffen wir es, dass wir aus den Worten „müsste, sollte, könnte, würde, hätte“ eine Entscheidung für – „Ich mache das jetzt so.“ – treffen? Denn aus den schönsten Zielvorstellungen kann keine Realität werden, wenn wir nicht aktiv werden. Nur durch Meditieren trainieren wir keinen Marathon, geschweige wir gewinnen ihn! Aber wie können wir uns aus den endlosen, festgefahrenen Grübeleien über Richtig und Falsch befreien?

Wer vor einer wichtigen Entscheidung steht, schweift mit seinen Gedanken auch immer in die Vergangenheit. Die Erinnerungen vernebeln häufig den Blick auf die aktuelle Realität. Im Innersten wissen wir zwar, was wir wollen und was nicht, jedoch ist die Unsicherheit oder die Angst sich falsch zu entscheiden meistens die stärkere Kraft in uns.

Eine richtige Entscheidung zu treffen, hat häufig mit

Ausharren in der Situation zu tun. Verweilen um sich zu orientieren und die Konsequenzen zu überdenken. Eine hilfreiche Methode, um kurzfristige Entscheidungen richtig zu treffen, ist die 24-Stunden-Regel. Einfach mal darüber schlafen, um das Thema sachlich und ohne Emotionen zu betrachten.

Eine tolle Entscheidungshilfe: Das 10-10-10-Modell

Für die langfristigen Entscheidungen bietet sich das sogenannte 10-10-10-Modell von Suzy Welch an. Dazu werden zunächst alle wesentlichen Informationen zum Entscheidungsthema unter den folgenden Überlegungen gesammelt:

- » Welche Auswirkungen hat meine Entscheidung in 10 Tagen?
- » Welche Auswirkungen hat sie in 10 Monaten?
- » Welche Auswirkungen hat sie in 10 Jahren?

Bei dieser Methode geht es darum, den Blick und die langfristigen Konsequenzen der Entscheidung zu ermitteln. Wenn ich z. B. einen neuen Job suche, das 10-10-10-Modell durchspiele und mich frage, ob mich diese Stelle auch dort hinbringt, wo ich in 10 Jahren sein möchte, dann werde ich sofort erkennen, ob es Sinn macht, sich zu bewerben. Wenn wir uns jedoch weder für das eine noch für das andere entscheiden können, benötigen wir eine Alternative. Eine Entscheidung nicht zu treffen ist auch eine Entscheidung.

Sechs Tipps, die Ihnen helfen können, sich aus der Grübel-Spirale zu befreien:

1. Die Meisten von uns kennen das: stundenlanges Grübeln über die Entscheidung, welchen Pulli, den roten oder den blauen, soll ich kaufen? Entscheidungen, die Ihr Leben nicht grundlegend verändern, treffen Sie am besten sofort und aus dem Bauch heraus. Das spart Ihnen viel Zeit und Nerven.
2. Eine Kröte wird nicht schöner, auch wenn Sie sie auf ein besticktes Kissen legen, daher entscheiden Sie sich eindeutig. Denn sich klar FÜR etwas zu entscheiden ist auch die Entscheidung GEGEN etwas Anderes. Die Klarheit bewahrt Sie vor weiteren Verwirrungen.
3. Stehen Sie zu Ihren Entscheidungen und grübeln Sie im Nachhinein nicht über Alternativen nach. Sobald Sie eine Entscheidung getroffen haben, ist es völlig überflüssig, sich im Nachhinein darüber Gedanken zu machen und die Entscheidung zu hinterfragen.

4. Angst beginnt im Kopf – Mut auch. Wenn ich Angst vor Fehlern und vor dem Scheitern habe, bremse ich mich in meiner eigenen Entwicklung. Auch wenn ich mal eine falsche Entscheidung getroffen habe, kann ich es als eine Chance sehen und jederzeit eine Kurskorrektur vornehmen.
5. Lassen Sie sich von Anderen nicht unter Druck setzen. Natürlich können Sie sich andere Meinungen einholen, aber jeder Mensch entscheidet aus der eigenen Position heraus, was für ihn am besten wäre. Das muss jedoch nicht das Beste für Sie sein. Es kann schon sein, dass die Ratschläge der Anderen Sie zum Nachdenken bringen, aber es ist IHR Leben, es sind IHRE Entscheidungen und auch Ihre Konsequenzen, mit denen sie leben müssen.
6. Nutzen Sie verschiedene Informationsquellen, bevor Sie eine Entscheidung treffen. Heutzutage haben wir unzählige Möglichkeiten an Informationen zu kommen, die uns dabei unterstützen die für uns ideale Entscheidung zu treffen.

Wenn Sie vor wichtigen Entscheidungen stehen und unsicher oder zweifelnd sind, ob Sie richtig liegen, unterstütze ich Sie gerne in meiner Privatpraxis Human-Concept Business & Health durch spezielle „Systemische Coaching-Sitzungen“ bei Ihrer Entscheidungsfindung. Sie werden die verschiedenen Entscheidungsoptionen fühlen und dadurch die richtige Entscheidung treffen. Lassen Sie uns gemeinsam den ersten Schritt machen. Vereinbaren Sie noch heute telefonisch oder per E-Mail Ihren Termin mit mir.

Herzlichst Ihre Marketa Sura

Kontakt und Informationen:

Human-Concept – Business & Health
 Marketa Sura, MBA MSc
 Salinenstr. 1 | 83435 Bad Reichenhall
 Termine nach Vereinbarung:
 Tel.: +49 171 4262656
 info@human-concept.net
 www.human-concept.net

