

## **Tipps zum Training Ihrer Entscheidungsfähigkeit**

**Lesen Sie hier einige praktische Tipps, wie Sie Ihre Fähigkeit verbessern können, schnell die richtige Entscheidung zu treffen.**

### **1. Verabschieden Sie sich von der Perfektion.**

Jede Entscheidung hat Konsequenzen. Alle Konsequenzen in ihrer vollen Tragweite wird man jedoch möglicherweise gar nicht überblicken können. Es gibt also keine "perfekte" Entscheidung. Ein Restrisiko bleibt immer. Sie dürfen sich auch mal irren.

### **2. Verabschieden Sie sich von der Harmoniesucht.**

Es ist eher unwahrscheinlich, dass jeder mit jeder Entscheidung zufrieden ist. Allen Leuten recht getan ist eine Kunst, die keiner kann, sagt das Sprichwort.

### **3. Trainieren Sie!**

Üben Sie zunächst an Entscheidungen, die Ihnen leichter fallen. Hierzu zwei konkrete Vorschläge: Erstens: Wenn Sie im Supermarkt einkaufen, fragen Sie sich bei jedem Produkt ab sofort "Brauch ich das" oder "Will ich das?". Nur das, das Sie brauchen legen Sie in den Einkaufswagen. Das trainiert Sie beim Entscheiden und spart Geld. Zweitens: Kaufen Sie sich einen Schredder (Papier-Häckseler). Bei jedem Papier, das Sie reinstecken, treffen Sie eine unwiderrufliche und sofort wirkende Entscheidung. Das trainiert Sie im Entscheiden und schafft Ordnung. Wenn Sie 1.000 derartige Entscheidungen getroffen haben, garantiere ich Ihnen, werden sie schneller reagieren, wenn Sie dann jemand fragt, ob Sie mit ins Kino kommen wollen.

### **4. Suchen Sie weitere Optionen.**

Oftmals empfindet man eine Entscheidung als Entweder/Oder-Wahl zwischen mehreren Optionen. Dies ist oftmals nicht die vollständige

Situation. Allein aus logischen Gründen gibt es bei den Wahlmöglichkeiten A und B auch noch die Möglichkeiten A und B sowie weder A noch B. Dazu kommen gegebenenfalls weitere Möglichkeiten (C, D, ...) und eine Unzahl von Kombinationsmöglichkeiten. Bemühen Sie sich darum, weitere Optionen zu finden. Fragen Sie eventuell Experten oder erfahrene Freunde, wie sie die Situation sehen. Eventuell gibt es ja eine bessere Option, als die, die Sie bisher gesehen haben.

### **5. Betrachten Sie Pro & Contra.**

Betrachten Sie die Entscheidungsmöglichkeiten und stellen Sie sich vier Fragen: Was spricht rational dafür? Was spricht rational dagegen? Was spricht vom Gefühl her dafür? Was spricht vom Gefühl her dagegen? Trainieren Sie es, bewusst bei jeder Entscheidung diese vier Fragen zu stellen. Noch ein Tipp: Malen Sie sich vor Ihrem inneren Auge ein Bild, was Sie sehen, denken und fühlen würden, falls diese Möglichkeit Realität wäre. Wenn das, was sie sehen, mit Herz und Kopf im Einklang ist, spricht wenig dagegen.

### **6. Wagen Sie den Sprung ins Ungewisse.**

An irgendeinem Punkt muss man den Sprung ins Ungewisse wagen. Erstens, weil selbst eine gute Entscheidung schlecht ist, wenn sie zu spät erfolgt. Zweitens, weil es in den meisten Fällen so etwas wie eine Gewissheit gar nicht gibt. Tun Sie es!!!

### **7. Erhöhen Sie den Entscheidungsdruck.**

Falls Sie nach Schritt 6 noch nicht entschieden haben, kann es sinnvoll sein, den Entscheidungsdruck vorsichtig zu erhöhen. Manchen hilft hier eine Sanduhr, bis zu deren Ablaufen man sich entschieden haben muss. Andere bevorzugen das Entscheiden zu beschleunigen, indem sie im Winter im Freien bei Eiseskälte entscheiden. Wieder andere, die zu Geld kommen wollen, geben ihr ganzes Geld aus, um den Druck neues zu bekommen zu erhöhen, nach der Devise "Ärmer reicher werden!". Krisen fördern also schnelle Entscheidungen. Normalerweise sollten erfahrungsgemäß die Entscheidungshilfen 1-6 genügen.



Nun müssen Sie sich nur noch trauen, das, wozu Sie sich entschieden haben, auch umzusetzen. Zögern Sie nicht länger.

**Entscheiden Sie sich, entschieden zu entscheiden!**

*Viel Erfolg wünscht Ihnen das Team von [www.coachacademy.de](http://www.coachacademy.de)*

© CoachAcademy / Stuttgart 2006