

## Die Qual der Wahl.

### Warum uns Entscheidungen manchmal so schwer fallen und was wir dann tun können.

„Das darf doch nicht wahr sein!“, dachte sich Bernhard und hätte am liebsten mit dem Fuß auf den Boden aufgestampft. Auf seinem Weg zur U-Bahn rempelte er versehentlich zwei Leute an, weil er so wütend war über dieses Dilemma in dem er sich nun befand und sich plötzlich komplett hilflos fühlte.

Was war geschehen? Bernhard kam gerade von einem Vorstellungsgespräch für einen neuen Job zurück. Und dieses Gespräch verlief so gut, dass ihm sofort ein attraktives Angebot unterbreitet wurde. Er könne es sich noch zwei Tage überlegen und solle dann bitte seine Entscheidung mitteilen. So lange würde man die anderen Kandidaten zurückhalten, denn er sei die erste Wahl und die neue Position sei nun nur noch abhängig von seiner Entscheidung.

Eigentlich ein Grund zur Freude, wäre da nicht noch dieses andere Angebot welches er ein paar Tage zuvor unterbreitet bekommen hatte. Ein Jahr ins Ausland für seinen neuen Arbeitgeber mit besten Chancen auf attraktive Weiterbildungen.

Doch dieses zweite Angebot von heute bedeutet vom Start weg ein wesentlich besseres Gehalt. Und das, nachdem Bernhard seit drei Monaten vergeblich nach einer passenden Stelle gesucht hat, nachdem sein Arbeitgeber in ihn aufgrund Insolvenz kündigen musste.

Noch vor wenigen Wochen hätte er auch schlechtere Offerten mit Handkuss genommen und jetzt das. Dabei hatte er sich eigentlich schon für das Jahr im Ausland entschieden, wollte eigentlich nur noch aus reiner Neugierde zu diesem Gespräch.

Bernhard war verzweifelt. Er konnte sich einfach nicht entscheiden. Er fragte seine Freunde und jeder sagte etwas anderes. Er warf eine Münze, leider mehrmals und das Ergebnis war mal so und mal so. Nach zwei schlaflosen Nächten nahm er eines der Angebote an, allerdings nicht mehr aus Überzeugung dass dies das Richtige war, sondern um nicht bei beiden Angeboten den Termin zu verpassen. Doch irgendwie war er sich schon ein paar Minuten nach seiner Zusage für die eine Firma sicher, dass dies die falsche Entscheidung war.

Wie die Geschichte mit Bernhard weiterging wissen wir leider nicht. Doch vielleicht erkennen wir uns in dieser Geschichte irgendwo wieder. Wir haben die Wahl zwischen eigentlich wundervollen Möglichkeiten die allesamt unser Leben bereichern können und wir können uns darüber nicht wirklich freuen.

Statt dessen fühlen wir uns hin und her gerissen, wollen das eine haben aber das andere nicht dafür hergeben und sobald wir uns entschieden haben zweifeln wir ob dies nun wirklich richtig war. So mancher blickt dann nach einer gewissen Zeit zurück auf diese damalige Entscheidungssituation und denkt sich dann vielleicht: „Hätte ich damals doch nur anders entschieden“ oder „Wenn ich das damals gewusst hätte, dann hätte ich es anders gemacht“.

Und wie erst geht es uns dann wenn wir uns zwischen negativen Möglichkeiten entscheiden müssen. „Nehme ich die Abfindung oder kämpfe ich weiter um meinen Job?“ „Bleibe ich noch mit meinem Partner/in zusammen bis die Kinder groß sind, obwohl ich für ihn/sie nichts mehr empfinde oder trenne ich mich jetzt? Und was geschieht mit dem gemeinsamen Haus wenn wir auseinandergehen?“ „Sage ich meinem Nachbarn endlich, dass seine nächtlichen Partys mich stören oder halte ich um des Friedens willen den Mund?“ Wir müssen laufend Entscheidungen treffen. Mal kleine, mal große. Und irgendwie hat man doch das Gefühl, dass es immer mehr werden, oder?

### **Wenden wir uns einmal der „Guten alten Zeit“ zu.**

Wir werden feststellen, dass unsere Vorfahren, Probleme dieser Art längst nicht in so geballter Form hatten, wie wir heute. Denn sie hatten einfach nicht so viele Entscheidungsmöglichkeiten wie wir. Das Leben damals folgte wesentlich strikteren Regeln, als wir es heute kennen und das Schicksal eines Menschen wurde größtenteils dadurch entschieden, als was er oder sie geboren wurde. Wurdest du als Adliger geboren, als Bürgerliche oder warst du Kind einer Bauernfamilie?

Schon war dein weiterer Lebensweg vorgegeben. Kamst du als Mädchen oder als Junge auf die Welt? Noch bis in die 60er Jahre bestand die berufliche Karriere eines Mädchens nur darin, einen gut situierten Mann zu heiraten. Und es ist nicht noch nicht lange her, da gab es das Wort „Partnerwahl“ gar nicht, denn Eheschließungen wurden von den Eltern arrangiert. Weder Mann noch Frau hatten diesbezüglich Mitspracherecht. Es galt so zu heiraten, dass sich der Hausstand dadurch vergrößerte.

Auch beruflich war die „Auswahl“ gering bis gar nicht vorhanden. Der Sohn des Bauern übernahm den Hof, die Adelige heiratete wieder einen Adligen und ging überhaupt keiner beruflichen Tätigkeit nach und der Bürgerliche lernte das was es in seiner Nachbarschaft eben gab, bzw. das was sein Vater auch schon ausübte. Entscheidungsmöglichkeiten bezüglich einer Ortswahl beschränkten sich auf Orte die zu Fuß erreichbar waren. Auslandsreisen waren einer nicht zu erwähnenden Minderheit der Gesamtbevölkerung vorbehalten.

Doch nicht nur bei größeren Entscheidungen gab es so gut wie keine Möglichkeiten, auch in den Angelegenheiten des täglichen Lebens, hatten unsere Vorfahren eigentlich gar keine richtige Wahl. So gab es zu essen was auf den Tisch kam und das war abhängig davon was die Ernte gerade hergab. Kleidung für die armen Leute sollte warm halten, sonst nichts. Die gut situierten Bürger folgten bei der Kleiderwahl strengen Regeln. Der Begriff „Sonntagsgewand“ kommt aus der Zeit als die Menschen für den sonntäglichen Kirchgang ein ganz bestimmtes „Gewand“ zur Verfügung hatten – Abschweifungen und persönlicher Geschmack hätten zum Ausschluss aus der Dorfgemeinschaft führen können. Verschiedene Hobbys, Stress bei der Wahl des Urlaubsortes, Entscheidungsdilemma ob heute Abend Essen beim Chinesen oder beim Italiener? So etwas war unseren Vorfahren nicht bekannt.

### **Und wie sieht es heute aus?**

Kann es sein, dass wir Menschen gar nicht dazu geeignet sind laufend Entscheidungen zu treffen?

Nun zumindest haben wir noch nicht viel Erfahrung darin, denn bis in die 70iger Jahre gab es viele Entscheidungsmöglichkeiten die wir heute haben, einfach noch nicht.

Doch spätestens mit dem Internet und den damit so einfachen Möglichkeiten Informationen aus allen Teilen der Welt zu bekommen und sich mit allen Teilen der Welt zu vernetzen unterliegen wir inzwischen einer regelrechten Flut an Möglichkeiten, die uns zu immer neuen Entscheidungsfindungen herausfordern.

Ein Job im Amerika, nur ein paar Mausklicks entfernt. Ein Ferienhaus in Spanien, wir können es vorab schon virtuell begehen. Den Partner fürs Leben finden, auf den entsprechenden Foren gibt es eine Auswahl wie im Supermarkt.

Wen wundert, dass wir mit all diesen neuen Möglichkeiten oftmals überfordert sind und dann einfach keine Entscheidungen mehr treffen können oder wollen, oder?

**Im NLP sprechen wir dann auch von einem Stuck-State, was man mit dem Wort: „Handlungsunfähigkeit“ übersetzen kann.**

Wir fühlen uns plötzlich unfähig überhaupt noch eine Entscheidung zu treffen und tun deswegen einfach gar nichts mehr. In Bernhards Fall hätte dies schlimmstenfalls dazu führen können, dass er weder der einen noch der anderen Firma zusagt hätte.

Häufig liegt dies aber auch daran, dass wir unbewusst schon eine Entscheidung getroffen haben und dann aber mit dem Bewusstsein diese anzweifeln. Was dann dazu führt, dass wir uns praktisch selbst nicht vertrauen, sondern unsere unbewusste Entscheidung anzweifeln.

Haben wir uns hingegen auf eine unbewusst getroffenen Entscheidung eingelassen, sprechen wir gerne davon, dass wir auf unseren „Bauch gehört“ haben. Oder auch, dass wir uns auf unseren „7. Sinn“ verlassen haben.

Und wenn Sie sich jetzt mal ein paar von Ihnen getroffene Entscheidungen zurückerinnern. Welche haben Ihnen mehr Glück gebracht? Die nach langem Grübeln oder die aus dem „7. Sinn?“ Es waren die, bei denen Sie Ihrem „7.Sinn“ vertraut haben, nicht wahr?

Und diesen „7. Sinn“ können wir trainieren indem wir uns darin üben, unsere Wahrnehmung auf die Signale unserer anderen Sinne zu verstärken. Wir trainieren uns somit darin, vermehrt auf unsere eigene Intuition zu hören und uns auf die Signale aus unserem Unterbewusstsein zu verlassen. Somit kommt es zu einem Zusammenspiel zwischen dem bewussten Überdenken und Abwägen der logischen Aspekte UND dem Erspüren unserer Gefühlswelt, dem Hineinhören auf das was unsere innere Stimme dazu zu sagen hat. Dieses Zusammenspiel aus beidem ist es, was uns wirkliche Wahlmöglichkeiten schafft und was es uns leicht macht unsere Entscheidungen zu fällen und danach auch mit der Entscheidung zufrieden zu sein.

**Hier ein Beispiel aus einem meiner Coachings.**

Meine Klientin kam mit dem Problem einer beruflichen Entscheidungsfindung zu mir.

Sie fühlte sich grundsätzlich in ihrer Arbeit wohl, war jedoch mit der Aufgabe an sich unterfordert und litt außerdem unter den sehr unregelmäßigen Arbeitszeiten die ihr Beruf mit sich brachte. Doch genau hier wurde ihr nun eine Beförderung angeboten.

Sie hatte gerade ein nebenberufliches Studium in einer vollkommen anderen Berufsrichtung abgeschlossen und überlegte, ob sie jetzt nicht doch lieber diese Richtung einschlagen sollte. Viele Leute aus ihrem Bekanntenkreis arbeiteten erfolgreich in dieser Branche.

Meine Klientin befand sich zu diesem Zeitpunkt in einem sogenannten Stuck-State. Sie konnte sich einfach nicht entscheiden, ob sie in ihrem Beruf bleiben und die Beförderung annehmen sollte oder ob sie einen Start in den Beruf wählen sollte für den sie nun extra das Studium abgeschlossen hatte.

Also tat sie erstmal nichts. Was natürlich fatal ist, weil ihr dann über kurz oder lang beide Chancen flöten gehen.

Sie tat dann aber doch etwas. Sie kam ins Coaching.

**Wie gingen wir vor:**

Zunächst erarbeiteten wir ihre verschiedenen Möglichkeiten im Detail aus. Wir prüften die verschiedenen Aspekte jeder Möglichkeit auf das, was ihr in beruflichen Belangen wichtig war.

Dann stellten wir Ihre Wahlmöglichkeiten visuell dar. Hierzu benutzen wir sogenannte Bodenanker. Dies sind einfach runde Papierscheiben, auf welche sie nun ihre Möglichkeiten in Stichpunkten notierte. Diese Bodenanker legte sie aus und stellte sich dann auf die Anker drauf. Während sie auf ihren Entscheidungsankern stand unterstützte ich sie darin, sich nun mit allen Sinnen in die jeweilige Entscheidung einzufühlen. Sie befragte somit ihr Unbewusstes, was es von der jeweiligen Entscheidungsmöglichkeit hält.

Und sie bekam sehr schnell eine Antwort von ihrem Unbewussten. Und als sie diese Antwort hatte, wunderte sie sich, warum ihr das nicht schon früher eingefallen ist.

So etwas erleben wir oft. Wir grübeln lange nach, dabei liegt die richtige Wahl schon lange in uns. Wir haben nur nicht den richtigen Zugang gefunden, um die Entscheidung ans Licht zu holen.

Wenn Sie sich manchmal auch nicht entscheiden können, dann gibt es hier noch ein paar Tipps:

- Wägen Sie zunächst die logischen Komponenten einer Entscheidung ab. Hier können beispielsweise Pro- und Contra- Listen eine hilfreiche Unterstützung bieten.
- Nutzen Sie verschiedene Möglichkeiten aus dem NLP um in ihr Unterbewusstsein hinein zu spüren und wahrzunehmen, was Ihre „innere Stimme“ dazu meint.
- Arbeiten Sie mit inneren Bildern, gönnen Sie sich einen Ausblick in die Zukunft jeder Ihrer Entscheidungsmöglichkeiten. Spüren Sie in sich hinein, wie fühlt es sich an wenn Sie für dieses oder jenes entschieden haben und es inzwischen eingetroffen ist.
- Fragen Sie sich nun, wer in Ihrer Umwelt noch von Ihrer Entscheidung betroffen sein könnte und was dies zu bedeuten hat. Hat Ihre Entscheidung auch Einfluss auf Ihre Familie, Ihren Freundeskreis etc. Könnte jemand damit ein Problem haben?
- Wenn Sie mögen, holen Sie sich auch Referenzen von außen. Fragen Sie Personen, die Ihnen ehrlich antworten und Sie bei Ihrer Entscheidung unterstützen könnten und wägen Sie deren Meinungen mit der Ihren ab. Doch Vorsicht: Denken Sie daran, dass jeder Mensch in seinem eigenen Weltbild lebt und Sie somit Meinungen und keine Tatsachen auf Ihre Fragen erhalten werden.

Wenn Sie Lust haben, sich mehr mit NLP zu beschäftigen, dann erkundigen Sie sich gerne jederzeit nach Ihren Ausbildungsmöglichkeiten bei uns.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihre CTA-Team  
Tanja und Torsten