

COACHING - PERSÖNLICH, EFFEKTIV, VERTRAULICH

Die Kunst Entscheidungen zu treffen

Zwei Frauen werden arbeitslos. Eine von ihnen eröffnet ein kleines Wollfachgeschäft und kommt damit soeben über die Runden. Die Andere sitzt zuhause und klagt die Politik und Gesellschaft an. Welche von beiden hat eine Entscheidung getroffen? Beide! Auch Entscheidungen, die wir nicht treffen oder aufschieben, sind Entscheidungen - nämlich die Entscheidung, alles beim Alten zu belassen.



Unser Lebensweg ist gepflastert mit Entscheidungen. Es gibt große und kleine Entscheidungen, die wir treffen müssen. Wir haben uns für einen Beruf entschieden, ob wir heiraten oder alleine leben wollen, ob wir Kinder wollen oder nicht, ob wir in der Stadt oder auf dem Land wohnen wollen, ob wir rauchen oder nicht, etc.. Unser ganzes Leben ist die Summe der Entscheidungen, die wir getroffen haben. Einigen Menschen fällt es leicht, sich zu entscheiden, andere zögern und zweifeln tage -, monate - oder manchmal sogar jahrelang, bevor sie sich zu einer Entscheidung durchringen. Natürlich spielt dabei auch eine Rolle, wie wichtig die Entscheidung für unser Leben ist.

Gründe, warum Entscheidungen schwer fallen

Der häufigste Grund ist, dass Menschen Angst vor den Konsequenzen haben. Eine Entscheidung ist immer eine „Scheidung von ...“ und das wollen die meisten nicht. Viele Menschen wollen auch kein Risiko eingehen, sondern lieber in Sicherheit bleiben. Ein weiterer Grund ist der Glaube (nein, die Hoffnung!), dass die Dinge sich von selber regeln oder andere uns die Entscheidung abnehmen. Harren auch Sie schon lange an einer ungeliebten Arbeitsstelle oder in einer unglücklichen Beziehung aus, in der Hoffnung, dass irgendjemand Ihr Dilemma bemerkt und eine Entscheidung für Sie trifft? Meistens passiert das dann auch. Machen Sie sich dann nur nicht zum Opfer! Spätestens jetzt ist offensichtlich: Wer nicht für sich entscheidet, für den wird entschieden!

Dann ist da noch die Angst vor einer falschen Entscheidung. Wir wollen sicher sein, dass die Entscheidung hundertprozentig richtig ist. Oft wird auch die Bedeutung einer Entscheidung übertrieben und wir tun gerade so, als ob unser Überleben davon abhängt.

Tipps, um sich leichter entscheiden zu können

Silvia, 31 Jahre alt, Bankkauffrau, lebt mit ihrem Hund in der Großstadt und träumt von einem Leben auf dem Land. Sie lernt einen Mann kennen und beide ziehen nach kurzer Zeit gemeinsam aufs Land. Die Beziehung hält nicht und nun sitzt Silvia alleine in dem Haus und kann sich einfach nicht entscheiden, ob sie jetzt wieder in die Großstadt ziehen oder auf dem Land bleiben soll, weil ihr Leben dort auch viele Vorteile hat. Die Schlüsselfrage lautet in so einem Fall: „Wovon wollen Sie sich nicht verabschieden?“ Silvia hat viele Gründe gefunden und sich letztendlich entschieden, zu bleiben, obwohl sie einige Nachteile in Kauf nehmen musste. Aber das gehört zu jeder Entscheidung: Es gibt einen „Preis“ zu zahlen. In Silvias Fall lautete die Entscheidung also folgendermaßen. „Ich entscheide mich, auf dem Land wohnen zu bleiben, auch zu dem Preis, den es mich kostet.“ So hört sich eine Entscheidung mit Verantwortung an.

Wenn Sie keine Entscheidung treffen wollen, weil Sie Angst vor dem Risiko haben, dann fragen Sie sich: „Was kann mir schlimmstenfalls passieren?“ Machen Sie eine Liste dazu, dann werden Sie erkennen, ob das, was Sie befürchten, wirklich so schlimm ist. Und ob Sie die richtige Entscheidung getroffen haben, wissen Sie immer erst hinterher. Erwarten Sie keine hellseherischen Fähigkeiten von sich selbst! Wäre es wirklich eine Katastrophe, wenn sich Ihre Entscheidung als falsch herausstellen würde? Wenn nicht Ihr Leben davon abhängt, erlauben Sie sich, auch Fehlentscheidungen zu treffen. Wie schon in dem Coaching-Artikel „Fehler machen Leute“

beschrieben, lernen und wachsen wir auch an unseren Fehlentscheidungen.

Von dem legendären amerikanischen Unternehmer Andrew Carnegie wird berichtet, dass er einen neuen Manager einstellte, der schon bald eine falsche Entscheidung traf, was zu einem Verlust von einer Million Dollar führte. Der Manager wurde daraufhin in Carnegies Büro zitiert. Dort rutschte er verlegen auf seinem Stuhl hin und her und erwartete seine Kündigung. Aber Carnegie sagte. „Wie kommen Sie denn darauf? Ich habe gerade eine Million Dollar in Ihre Ausbildung investiert! Warum sollte ich Sie denn jetzt feuern?“ (aus „Die erste Million ist die schwerste“ v. M.H. Weise)



Der Wunsch nach Sicherheit ist für viele Menschen ein Grund, sich nicht für einen neuen Weg zu entscheiden. Sie halten am Bekannten fest, auch wenn es unglücklich macht. Wissen Sie, wie man in Afrika einen Affen fängt? Wenn die Einheimischen sicher sind, dass sie von einem Affen beobachtet werden, nehmen sie einen Stein, der so gerade in das Astloch eines Baumes passt. Neugierig, wie Affen sind, wollen sie wissen, was dort versteckt liegt. Also fassen sie mit ihrer Hand in das Loch und greifen nach dem Gegenstand. Jetzt können sie ihre Hand aber nicht mehr aus dem Loch herausziehen, denn die Faust ist dafür zu groß. Es wäre ein Leichtes, wenn der Affe den Stein loslassen würde. Doch dazu kann er sich nicht durchringen. Er kann sich nicht entscheiden zwischen dem Festhalten und der Freiheit. Und so können die Einheimischen ihm in Ruhe einen Sack über den Kopf stülpen und ihn gefangen nehmen. Wir können uns nicht für etwas Neues entscheiden und gleichzeitig am Alten festhalten.

Oder mit anderen Worten: Ein Schiff ist im Hafen sicher, aber dafür wurde es nicht gebaut.

Wenn Sie eine Entscheidung getroffen haben, stellen Sie sie nicht immer wieder in Frage. Das ist vergleichbar mit einem Fotografen, der immer wieder die Perspektive wechselt. Das Resultat ist: es kommt kein Foto zustande. Falls Sie wegen einer Entscheidung zweifeln, handeln Sie! Wenn Sie sich z.B. entschieden haben, umzuziehen, dann besorgen Sie sich Umzugskartons, beginnen mit einpacken, rufen Helfer an, bestellen einen Lieferwagen, etc.. Resultate entstehen nur durch Taten.

Ihre Entscheidungen von heute bestimmen Ihr Leben von morgen. Deshalb orientieren Sie sich bei Ihren Entscheidungen daran, was Sie wollen. (s. auch den Coaching-Artikel „Was wollen Sie?“). Machen Sie sich klar, wie Ihr Leben in 5, 10 oder 15 Jahren aussehen soll. Was werden Sie tun? Wie werden Sie wohnen? Welche Freunde

werden Sie haben? Sind Sie ein fröhlicher Mensch oder ein Jammerer? Beantworten Sie sich diese Fragen und treffen Sie dann die entsprechenden Entscheidungen.

Ein wirksamer Tipp, wie Sie Ihren „Entscheidungsmuskel“ trainieren: Wenn Sie das nächste Mal in ein Restaurant gehen, dann entscheiden Sie sich innerhalb von 60 Sekunden für ein Gericht, auch auf die Gefahr, dass es Ihnen nicht so gut schmeckt. Meine Bestzeit: 30 Sekunden – und es hat geschmeckt.

Weitere Infos und Anfragen unter:
Erna Hüls Seminare & Coaching
Große Allee 76 • 46397 Bocholt
Tel. 02871-2373653
info@ernahuels.de • www.ernahuels.de

teamwork

Julia Böing
Visagistin/Frisörin

Vera Gonther
Frisörmeisterin

Ingo Damhus
Frisörmeister

Marie-Theres Müller
Frisörin

Blerina Mulay
Praktikantin

Christina Maul
Azubi

Marina Rottstegge
Azubi

figaro

Frisur & make-up

Home-Service

46399 Bocholt . Dinxperloer Straße 92
Tel. 02871/42745

ÖFFNUNGSZEITEN:
Di. -Fr. 8.00 - 18.00 Sa. 8.00 - 13.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung