



Wie Sie Entscheidungen richtig vorbereiten

und wie Grundeinstellungen, Vorannahmen und Glaubenssätze Entscheidungen beeinflussen können

Von Kirsten Katzenmayer

Hier entsteht eine neue Kolumne rund um das Thema »Mindset«. Mindset steht für unsere Art, wie wir über Dinge denken und für unsere Einstellung. Dafür, wes Geistes Kind wir sind.

Zum Mindset gehört, wie wir mit **Veränderung und Neuausrichtung** umgehen. Vielleicht wollten Sie zu Beginn des Jahres zu neuen Ufern aufbrechen, sich angewöhnen, regelmäßig Sport zu treiben, weniger zu essen, eine neue Ausbildung oder einen neuen Job zu starten. Sie sind voll von guten Vorsätzen, aber wie lange halten diese bei Ihnen an? Ein weiterer Aspekt unseres Mindsets ist die Frage, **wie ich denken sollte**, wenn ich ein bestimmtes Ziel erreichen will.

Unser Thema heute: Zuerst kommt die Entscheidung

Die Entscheidung steht bekanntlich vor der Veränderung. Wir treffen täglich Hunderte von Entscheidungen, die uns aber nicht bewusst sind. Wenn morgens der Wecker klingelt, können Sie aufstehen oder liegen bleiben. Sie können etwas essen oder nicht, zur Arbeit gehen oder es lassen. Da wir viele Entscheidungen treffen wie wir sie immer trafen, denken wir oft nicht daran, dass wir eine Wahl haben. Wenn uns die Konsequenz unattraktiv erscheint, glauben wir ebenfalls, keine Wahl zu haben. Beispielsweise könnte die Konsequenz von »nicht zur Arbeit gehen« eine Kündigung sein. Wenn wir mit dem Geld unsere Grundbedürfnisse stillen wollen, ist diese Konsequenz eher unattraktiv.

Wie konnte das passieren?

Wir haben die Wahl und manchmal verbessert es die Situation, wenn man genau das für sich begründet. Aus dem »Ich muss arbeiten« wird ein »Ich will hier wohnen bleiben und ausreichend zu essen haben, deswegen gehe ich auch heute zur Arbeit«. Nehmen Sie ein eigenes Thema, bei dem Sie glauben, keine Wahl zu haben und begründen Sie, weshalb Sie tun, was Sie tun. Der Unterschied liegt in der Freiwilligkeit.

Die liebe Gewohnheit

Wenn wir festgestellt haben, dass wir täglich Hunderte von Entscheidungen treffen, aber sich einige davon in vergan-

genen Entscheidungen begründen, es also **Gewohnheitsentscheidungen** sind, dann können wir diese unter die Lupe nehmen.

Verstehen Sie mich nicht falsch, wir benötigen Gewohnheitsentscheidungen. Denn wenn wir uns jedes Mal um jede einzelne Entscheidung Gedanken machen würden, kämen wir in Zeitnot!

Gut geprüft ist halb gewonnen

Einige Ihrer Gewohnheitsentscheidungen behindern allerdings die Umsetzung von neuen Entscheidungen, wie zum Beispiel: mehr Sport, weniger essen. Diese gilt es zu identifizieren.

Haben Sie Ihre Entscheidungen überprüft und möchten vielleicht neue treffen? Vielleicht haben Sie auch mehrere Möglichkeiten und keine Idee, für welche Sie sich entscheiden wollen.

Der 24-Stunden-Test

Hier ein Tipp, wie Sie zu Ihrer Entscheidung kommen. Sie nehmen eine der Alternativen und tun, als ob Sie sich für diese bereits entschieden hätten. Sie leben 24 Stunden (gerne auch länger) mit dieser Entscheidung. Nach diesem Zeitraum prüfen Sie, wie es Ihnen mit dieser Entscheidung ergangen ist. Das Gleiche machen Sie mit der nächsten Alternative. Wenn Sie für alle Alternativen Ihre Entscheidung für jeweils 24 Stunden getroffen haben, werden Sie wissen, mit welcher Sie sich am wohlsten gefühlt haben. Der Trick sind die 24 Stunden. Wir haben dadurch Zeit, uns an diese neuen Umstände, die die Entscheidung mit sich bringt, gedanklich zu gewöhnen.

»Probieren« ist das neue »glauben«

Das Ausprobieren macht den Unterschied! Ich höre am Anfang meiner Coachings oft den Satz: »Ich glaube nicht, dass...«. Meist von Menschen, die sich selbst als kritisch empfinden. Aber wie kritisch ist das wirklich? »Ich glaube nicht« ist die Kehrseite der Medaille »Ich glaube«. Beides bedeutet, dass man etwas **ungeprüft** hinnimmt, also es nicht auspro-

biert. Meine Bitte: Bleiben Sie tatsächlich kritisch. Probieren Sie aus!

Von Erfahrungen, Vorannahmen und Schlüssen

Wir haben alle Erfahrungen gemacht, Schlüsse daraus gezogen, sind beeinflusst von Erfahrungen, die andere gemacht haben. Andere können direkte Bezugspersonen sein, wie beispielsweise Eltern, nahe Verwandte, Lehrer, Freunde. Aus diesen Erfahrungen entstehen Vorannahmen. Wissen wir noch, wann wir diese getroffen oder übernommen haben?

Sind unsere Annahmen und Überzeugungen noch zeitgemäß?

Sind die Schlüsse, die wir aus Erfahrungen gezogen haben, welche wir irgendwann einmal gemacht haben, heute noch gültig oder doch schon überholt? Vielleicht stammen sie aus einer anderen Zeit, einem anderen Kontext und vielleicht auch von Menschen, deren Meinung wir heute nur noch bedingt teilen. Oder sind es Überzeugungen, von denen wir nur glauben, dass sie allgemeingültig sind?

All' dieses gilt es zu betrachten, damit Ihnen die Gründe für Ihre Entscheidung klar sind.

Annahmen, Schlüsse und Überzeugungen sind auch gleichzeitig Glaubenssätze. Sie sind dafür da, uns zu unterstützen, damit wir uns schnell orientieren und entscheiden können. Grundsätzlich eine gute Sache, wenn man sich dessen bewusst ist.

Jetzt wird entschieden

Die Entscheidung ist auf Herz und Nieren geprüft. Sie haben den 24-Stunden-Test gemacht. Wenn Sie die Entscheidung jetzt treffen, ist sie unumstößlich. Stellen Sie sie nicht mehr auf den Prüfstein! Wenn Sie nach einer Weile merken, diese Entscheidung passt nicht mehr zu Ihnen oder zu Ihrer Situation, dann sollten Sie natürlich Ihre Meinung ändern. Was ich mit »unumstößlich« meine, ist: »Bitte nicht wankelmütig werden, weil Ihnen das »Durchziehen« im Augenblick so schwerfällt.«

Ich wünsche Ihnen ganz viel Spaß bei der Umsetzung und viele grandiose Entscheidungen!

Wenn Sie ein bestimmtes Thema interessiert, schreiben Sie mir: info@katzenmayer-coaching.com.

Kirsten Katzenmayer ist Mentalcoach mit Schwerpunkt »Berufungsberatung«. Sie lebt und arbeitet in Wehrheim im Taunus.