

Die Geheimnisse kluger Entscheidungen

Gesundheitsbrief 10

Autor: Hartmut Neusitzer - Juli 2012

Im Gesundheitsbrief 09 um die Bedeutung der Gefühle für unsere Motivation und der Gestaltung unseres Lebens. Welche zentrale Bedeutung Gefühle für unsere Entscheidungen habe erfahren Sie in diesem Gesundheitsbrief.

Die Geheimnisse kluger Entscheidungen

In jedem Moment muss unser Gehirn unzählige Entscheidungen fällen. Würden wir das alles bewusst tun, kämen wir morgens nicht aus dem Haus. Der Verstand braucht für Entscheidung viel zu lange. Ca. 95 % der Entscheidungen werden uns gar nicht bewusst. Sie werden im Hintergrund des Gehirns entschieden, laufen automatisiert und bleiben somit unbewusst.

Für Entscheidungen, die wir bewusst fällen macht es Sinn, vereinfacht zwischen zwei Arten von zu lösenden Situationen zu unterscheiden.

Das eine sind die für uns relativ unbedeutenden Herausforderungen:

Soll ich den blau gestreiften oder den blau karierten Topflappen kaufen, lege ich mir Jagdwurst oder Salami aufs Brot.

Bei zeitkritischen, komplexen und dynamischen Herausforderungen, gerade was die Konsequenzen meiner Entscheidungen betrifft, helfen oft auch lange Listen mit den Vor- und Nachteilen nicht weiter. Habe ich zum Beispiel die Bedürfnisse anderer Menschen dabei zu berücksichtigen ("Wen soll ich von den Bewerbern nun einstellen?", "Welches Auto/welche Wohnung/welches Handy soll ich kaufen?", "Soll ich heiraten oder lieber noch warten?") kann rasch ein energieraubender Prozess des Grübelns einsetzen.

Zunächst könnte es hierzu hilfreich sein, sich bewusst zu machen, dass es nie die richtige Entscheidung geben kann. Ob die Entscheidung richtig war, kann ich immer erst in der Zukunft rückblickend erkennen. Jeder wünscht sich natürlich dann sagen zu können, bei allem was ich damals wusste, war diese Entscheidung die klügste.

Das erste Geheimnis kluger Entscheidungen beruht auf dem Umstand, dass unser Gehirn zwei sehr unterschiedlich arbeitende Bewertungssysteme hat. Das eine ist der Verstand und das andere ist unser

Unbewusstes, unser emotionales Erfahrungsgedächtnis. Umgangssprachlich wird dies auch Bauchgefühl genannt. Steht eine Entscheidung an, meldet sich immer zuerst der Bauch. Im Bruchteil einer Sekunde bewertet das Unbewusste eine Situation mittels der sogenannten somatischen Marker. Wenn wir diese Bewertung spüren, dann kann dies ein warmes Bauchgefühl sein, ein Schmunzeln, eine wohlige Gänsehaut oder ein freudiges Herzklopfen. Dies bedeutet, dass aufgrund unseres riesigen Erfahrungsschatzes unser Gehirn uns über diese positive Bewertung „mitteilt“:

Ich, als dein Unbewusstes habe alles, was es zu bedenken gibt, grob überprüft und du kannst dich dafür entscheiden!

Sollten wir aus Sicht unserer umfangreichen Erfahrung jedoch vorsichtig sein, wurde also irgendetwas noch nicht von mir mit dem Verstand bedacht, dann fühlen wir ein Grummeln im Bauch, eine Augenbraue zieht sich hoch, wir weichen (innerlich) etwas zurück oder uns stockt sogar der Atem oder ähnliches. In Fällen einer negativen Körperreaktion macht es großen Sinn, dies ernst zu nehmen, um mit dem Verstand die Angelegenheit genauer zu analysieren.

Müssen wir mangels Zeit sofort entscheiden, sollte und kann man sich auf sein Bauchgefühl verlassen. Erst recht trifft dies zu, wenn die Situation komplex und dynamisch ist. In unzähligen Studien wurde dies inzwischen nachgewiesen.

Dank der bildgebenden Verfahren (Computertomographie) und weiterer High-Tech-Geräte weiß man heute, dass das Unbewusste 200.000 Mal schneller und leistungsfähiger ist als der Verstand, der nur ca. 10% des Gehirns ausmacht. Der Verstand arbeitet (mühevoll) Schritt für Schritt und kann nicht parallel und rasend schnell arbeiten wie das limbische System (Unbewusstes).

Das erste Geheimnis kluger Entscheidungen lautet somit:

Wollen Sie Nachentscheidungskonflikte vermeiden ("Wie konnte ich nur ...!?!"), sollten Sie im Idealfall die Verstandesbewertung und Ihre Gefühlsbewertung (Bauchgefühl) in Einklang bringen.

Im Zweifelsfall hören Sie jedoch lieber auf Ihr Bauchgefühl. Denn hat man auf seinen Bauch gehört und stellt später fest, dass man doch hätte anders entscheiden sollen, wirkt die Fehlentscheidung bei weitem nicht so belastend (Selbstvorwürfe, Schlafstörungen und ähnliches mehr). Dies gilt besonders dann, wenn man sich (erneut) von jemandem anderen (im Stress) zu etwas hat überreden lassen.

Im Gesundheitsbrief 11 erfahren Sie, wie man seine *innere Sicherheit* – dem Fundament der psychischen Gesundheit – stärken und so gut entwickeln kann, dass Sie jederzeit ungefilterten und raschen Zugriff auf Ihre umfangreichen Lebenserfahrungen haben.

Dies wäre ist das zweite Geheimnis kluger Entscheidungen.

Herzliche Gesundheitsgrüße

Ihr
Hartmut Neusitzer

Zugang zu meinen aktuellen Workshop-Angeboten und zu meinen Vorträgen erhalten Sie [hier](#).

Quellen

Die Kraft aus dem Selbst

Dr. Maja Storch/Prof. Julius Kuhl

Das kluge Unbewusste

Prof. Ap Dijksterhuis

Das Geheimnis kluger Entscheidungen

Dr. Maja Storch

Risiko - Wie man die richtigen Entscheidungen trifft

Prof. Gerd Gigerenzer

Schnelles Denken, langsames Denken

Prof. Daniel Kahneman (Nobelpreisträger)