

Marcus Splitt



Entscheiden

Impulse für die richtige Wahl

DTE



www.impulshefte.de

Marcus Splitt: Entscheiden – Impulse für die richtige Wahl
Impulsheft Nr. 15
© 2011 (2. Auflage) Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Fotos: photocase.com - BastianDietz (1), AllzweckJack (2), madochab (5), der_jipi (7), 106313 (9), joexx (11), Koecki (13), Gerti G. (15), sebgo (17), view7 (19), Dan Kuta (21), helen (23), Dschones (25), benutzer48 (27), Feanor 79 (29)
Lektorat: Kerstin Hack
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany
ISBN: 978-3-935992-39-8
ISBN eBook: 978-3-86270-168-1; eBook-PDF: -170-4; Smartphone-App: -169-8

Bibeltexte sind der Übersetzung »Hoffnung für Alle« (Brunnen Verlag) oder der Luther-Bibel 1984 entnommen und z. T. gekürzt.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia	Tel: 06406 - 8346 0
Robert-Bosch-Str. 10	Fax: 06406 - 8346 125
35460 Staufenberg	dte@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de



Entscheiden – Impulse für die richtige Wahl

■ Wer die Wahl hat, hat die Qual – oder?

Ständig werden wir aufgefordert, Entscheidungen zu treffen. Hätten Sie das Menü gerne normal oder maxi? Welches Getränk? Noch ein Nachtisch? Eigentlich wollten wir ja nur eine Kleinigkeit essen, aber vorher müssen wir schon eine Reihe von Entscheidungen treffen.

Oder: Was machen wir heute Abend? DVD? Welche von den 200? Kino? Aber welches? Konzert? Jaaaa, aber ... Was tun?

Oder Grundsätzlicheres: Was tut mir gut? Was will ich erreichen? Was will ich hinterlassen? Soll ich bauen oder eine Eigentumswohnung kaufen? Heiraten? Wen? Welche Ausbildung? Ist es Zeit für einen neuen Job? Entscheidungen über Entscheidungen, die uns keiner abnimmt, die aber auch nicht verschwinden, indem wir sie ignorieren. Dieses Heft bietet Strategien und Hilfestellungen, um eine gute Wahl treffen zu können.

Verschiedene Arten von Entscheidungen

Entscheidungen haben immer etwas mit Prioritäten, Werten oder Überzeugungen zu tun. Es gibt verschiedene Arten und Ebenen von Entscheidungen, die sich natürlich überlappen können:

- Lebensfragen, wie z.B. Identität, Vision, Beruf, Werte, Ziele, Überzeugungen etc.
- Alltagsfragen, wie z.B. Was esse, trinke, mache ich jetzt?
- Sachfragen, wie z.B. Für welches Produkt entscheide ich mich?

Eine typische Überschneidung zwischen einer Sachfrage und einer Lebensfrage kommt beim Kauf einer Immobilie zum Tragen. Hier legt man sich gewöhnlich für längere Zeit fest (Lebensrichtung) und geht finanzielle Verpflichtungen ein. Die Entscheidungen, die man trifft, verändern und gestalten. Sie wirken sich auf unser Leben aus.



Auswirkungen von Entscheidungen

Jede Entscheidung wirkt sich unterschiedlich auf unser Leben aus. Manchmal empfinden wir das als positiv, manchmal als eher negativ.

Manche Entscheidungen ...

- geben meinem Leben Richtung, z. B. Lebensfragen
- füllen mein Leben an, z. B. Produkte, Sachfragen
- lenken mich in eine Richtung
- bremsen meine innere Entwicklung
- fördern mein persönliches Wachstum
- erweitern meine Möglichkeiten
- schränken meine Möglichkeiten ein

Wenn eine Entscheidung dich überfordert, weil du nicht weißt, was du willst, oder weil du die Folgen nicht abschätzen kannst, löst das eine Krise aus.

Entscheidungen und Krisen



Man kann nicht nicht entscheiden. —nach Paul Watzlawick

Eine Entscheidung zu treffen, bedeutet immer, zu wählen und sich festzulegen. Wir wollen häufig vermeiden, Verantwortung zu übernehmen und verdrängen bzw. verschieben Entscheidungen. Das kostet viel Kraft und führt dazu, dass manches sich von selbst entscheidet.

Wenn Entscheidungen Krisen auslösen, ist das ein gutes Signal. Es zeigt, dass es um eine wichtige Sache geht. Das Wort Krise kommt vom griechischen *krísis*, Substantiv zu griechisch *krínein* (= trennen, beurteilen, entscheiden).

Der Entscheidungsprozess bietet dir die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung. Jede Entscheidungskrise gibt dir das Signal: »Hier ist etwas unklar.«

Das fordert dich heraus, dich gründlich mit der Sache und deinen Werten im wörtlichen Sinn aus-einander zu setzen. Dadurch gewinnst du neue Kraft.



Krisen helfen und zwingen uns, Dinge zu trennen, zu beurteilen und Unterscheidungen vorzunehmen. Dies ist oft ein nötiger Prozess, bei dem wir feststellen, was wir tatsächlich wollen und uns unserer Werte bewusst werden.

Entscheiden bedeutet, dass wir einen Sachverhalt erst auseinander legen und durchdringen, um dann eine tragfähige Entscheidung zu treffen. Der zu entscheidende Gegenstand wird z. B. zerlegt («getrennt») und nach Prioritäten geordnet. Das ist die Vorbereitung.

Anschließend können und müssen wir entscheiden und die Verantwortung für die eigene Entscheidung übernehmen. Das nimmt uns niemand ab.

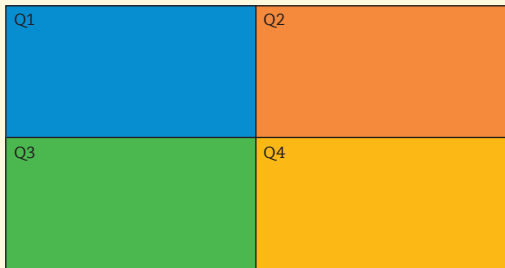
Wie können wir diesen Prozess beschleunigen, wenn wir zehn Minuten vor Vorstellungsbeginn im Kino stehen? In dieser Situation können wir schlecht einen intensiven Entscheidungsprozess, der alle Faktoren abwägt, durchlaufen, sondern müssen »kurzen Prozess« machen.

Prioritäten festlegen

3

Wer im Leben kein Ziel hat, verläuft sich. —Abraham Lincoln

Wer weiß, welche Priorität etwas hat, kann schneller entscheiden. Der amerikanische Präsident Dwight D. Eisenhower hat als Hilfsmittel vier Quadranten entwickelt, um schnell Entscheidungen bzw. Prioritäten festzulegen.





Q1 – Dringend und wichtig

Hier gehört alles rein, was sofort erledigt werden muss und keinen Aufschub duldet. Rechnungen rechtzeitig zahlen, den Partner gleich küssen usw.

Q2 – Wichtig, aber nicht dringend

Alles, was ohne konkreten Termin, aber wichtig ist, z.B. Weiterbildung oder ein Projekt. Es drängt nicht, aber für einen stressfreien Verlauf ist es wichtig, es zu erledigen.

Q3 – Dringend, aber nicht wichtig

Dinge, die in dich ein-dringen und ganz wichtig scheinen: »Ich muss jetzt mir dir reden!« Schau genau hin! Du kannst anhand folgender Fragen prüfen, ob du zuständig bist: Warum ich? Warum auf diese Art und Weise? Warum überhaupt? Warum jetzt?

Q4 – Weder dringend noch wichtig

Das sind die Störer, Zeitfresser, Sinnlos-Bremser. Auf gut Deutsch: alles, was man im Leben gar nicht braucht.



Entscheidungshilfe

Ich will in den nächsten Tagen Folgendes entscheiden:

Ich werde dabei folgende Strategie anwenden:

Der Autor (1974) lebt mit Frau und Kindern in Berlin. Er arbeitet als Initiator, Berater und Coach und liebt es, Menschen dabei zu begleiten, ihr Potential zu entfalten, Neues zu wagen und Spuren zu hinterlassen. Gern berät er bei Entscheidungsfragen. www.marcussplitt.com

Weitere Literatur und Tipps zum Entscheiden:

lesbar.down-to-earth.de/tipps/literatur-und-tipps-zum-thema-entscheiden



Kerstin Hack
Power-Fragen

Impulse für Lösungen

Ein Heft voller inspirierender, frecher und ungewöhnlicher Fragen, die helfen, Lösungen zu entdecken, wo man bisher nur Mauern gesehen hat.

Impulsheft Nr. 7 32 Seiten



Markus Hoffmann
Krisenfest

Impulse, Schwierigkeiten zu bestehen

Das Impulsheft will dir helfen, die Chancen, die in Krisen stecken, für dein persönliches Wachstum zu nutzen. So wird deine Krise zum Fest.

Impulsheft Nr. 45 32 Seiten



Kerstin Hack
Erfolg

schlicht + ergreifend

Lernen, Multiplikation, Prioritäten: ein paar Schlüssel, um die Türen zum Erfolg zu öffnen. Für alle, die weiterkommen wollen.

schlicht + ergreifend Nr. 3 160 Seiten

Impulshefte als Apps: www.textunes.de

Entscheiden

Wer nicht weiß, wohin er geht, wird garantiert woanders ankommen. Jeder kennt das: Man grübelt und grübelt und kommt zu keinem Ergebnis.

Dieses Impulsheft erläutert die wichtigsten Strategien und Hilfsmittel, um gute und tragfähige Entscheidungen zu treffen. Praktische Tipps und Anleitungen helfen, bei Entscheidungen klaren und »kurzen Prozess« zu machen.

Ideal für alle, die keine Qual wollen, sondern eine gute Wahl.

 **Impulsheft**

DTE
Down to Earth

ISBN 978-3-935992-39-8



9 783935 992398