

Egal, ob man beim Italiener vor einer umfangreichen Speisekarte sitzt. Im Kleidergeschäft nicht weiß, welches Hemd man kaufen soll. Oder im Laden auf die fünf Warteschlangen vor der Kasse zusteuer. Das Leben besteht in jedem Moment aus Entscheidungen. Viele Menschen entscheiden sich in solchen Situationen schnell und mühelos. Sie scheinen zu wissen, was sie wollen. Andere Menschen brauchen länger, wägen Vor- und Nachteile ab, finden für jedes Pro auch ein Kontra. Treffen vielleicht eine Wahl unter Druck und ärgern sich dann, doch wieder an der falschen Kassenschlange zu warten. Die «Chili»-Redaktion wollte wissen, ob Menschen nach Bauchgefühl oder mit dem Verstand handeln und hat bei Mentalcoach Domenica Meier-Durisch aus nachgefragt.

#### Frau Meier, was bedeuten Entscheidungen für uns Menschen?

Domenica Meier: Zuerst muss man wissen, was eine Entscheidung ist: Sie ist ein Weg, der aus mindestens zwei Varianten besteht. Entscheidungen treffen wir Menschen sehr oft bewusst, aber auch unbewusst – in diesem Sinne haben sie mal etwas mit Gefühlen und mal mit dem Verstand zu tun. Ob grosse oder kleine Entscheidungen, sie bestimmen unseren Alltag. Alleine, wann wir ein Glas in die Hand nehmen, um daraus zu trinken, ist es bereits eine unbewusste Handlung, die von unserem Gehirn gesteuert wird. Wenn wir frühmorgens eine bestimmte Kleidung wählen, passiert das bereits bewusst. Dann gibt es auch grosse Entschlüsse, die für unser Leben sehr massgebend sind – da geht es um die Bedeutung von Beziehungsfragen oder den Arbeitsstellenwechsel.

#### Wir Menschen fällen täglich bis zu 20 000 Entscheidungen ...

... wenn wir die unbewussten Entschlüsse miteinbeziehen, dann kann diese Zahl sehr wohl treffend sein. Alleine wenn wir uns in Bewegung setzen, findet in unserem Gehirn ein unbewusster Entscheidungsprozess statt, indem es wählt, wie wir einen Stift halten, welche Handbewegungen wir machen sollen und welche Mimik zu einer bestimmten Situation passt. Es kommt vor, dass sich ein Mensch in einer einzigen Sekunde zu mehreren Schritten entschliesst.

#### Oft kommt es im Leben vor, dass man sich kurz und schnell entscheiden muss. Wie geht man mit einer solchen Situation um?

Gleich am Anfang sollte man sich



«Die Angst bremst uns in vielen Entscheidungen»

Domenica Meier-Durisch,  
Mentalcoach.

selbst fragen: Wie wichtig ist diese schnelle Entscheidung? Welche Folgen kann sie für mein Leben haben? In der Regel hängt von solchen kurzfristigen Beschlüssen die Existenz nicht ab. Deshalb kann man sich das rasche und bündige Wählen auch antrainieren. Wenn man beispielsweise in ein Restaurant geht und eine riesige Menükarte überreicht bekommt, muss man innerhalb von wenigen Minuten eine Spezialität bestellen. Ob Ihnen das Essen später auch wirklich schmeckt, ist nicht entscheidend. Wichtig dabei ist, dass man bei diesem Urteil bleibt und sich nicht ständig umentscheidet. Durch das Üben in solch einfachen Situationen lernen wir, mit Entscheidungen umzugehen.

**Diese Handlungen sind schnell und kurzfristig. Was ist aber mit den schweren und grossen Entscheidungen? Warum fällt es uns manchmal schwer, uns für etwas zu entscheiden?**

Da gibt es ganz verschiedene Faktoren:

Bei einem solchen Prozess müssen sich Menschen für einen Weg, eine Lösung oder eine Situation entscheiden – was bedeutet, dass sie nicht zwei Möglichkeiten wählen oder anpacken können. Man muss sich ganz klar von etwas verabschieden und es sozusagen fallen lassen. Das fällt uns besonders schwer, weil wir uns einerseits ständig fragen, ob der gewählte Weg richtig oder falsch ist, und andererseits fürchten wir uns vor den Konsequenzen einer Entscheidung. Hier hat es eben auch viel mit Gefühlen zu tun, weil man nach so einem Entschluss nicht genau weiß, wo man steht und was die Zukunft mit dem eingeschlagenen Weg mit sich bringt.

#### Es ist also ein Abwägen von Gut und Schlecht?

Genau! Die Angst bremst uns in vielen Entscheidungssituationen. Jeder Mensch fürchtet sich vor negativen Folgen und Konsequenzen.

#### Welchen Fehler soll man beim Entscheiden denn nicht machen?

(lacht). Gegenfrage: Kann man bei Entscheidungen überhaupt einen Fehler machen? Ich denke, dass wir bei alltäglichen Entscheidungen die nicht lebensbedrohliche Konsequenzen mit sich bringen, nichts falsch machen können. Wenn wir einen Beschluss fassen, dann lernen wir automatisch mit dem zu leben. Wir können lediglich mit den Konsequenzen umzugehen: Wenn ich mich für etwas Bestimmtes entschieden habe, mit dem ich später schwer' leben kann,

muss ich mich unter Umständen noch einmal neu orientieren und zu einem weiteren Entschluss kommen. Die Angst vor Fehlentscheidungen hat jeder Mensch, aber man muss sich das so vorstellen, dass wir nie im Vorfeld wissen können, wie ein Weg letztlich verläuft.

#### Jede Resolution ist also richtig?

Absolut! Im Entscheidungsmoment ist eine Wahl richtig. Wir lernen nur mit den Konsequenzen zu leben.

**Sie haben es bereits erwähnt: Entscheidungen treffen hat viel mit Gefühlen, aber auch mit dem Verstand zu tun. Wann soll man sich emotional und wann sachlich entscheiden?**

Das ist je nach Situation unterschiedlich: Muss man darüber bestimmen, ob man das eigene Unternehmen renovieren soll oder nicht, treffen wir ganz sachlich mit dem Verstand eine Entscheidung. Geht es aber um die weitere Zukunft mit dem Partner, hören viele Menschen ganz auf ihr Bauchgefühl und ihr Herz. Hinzukommt, dass es ganz unterschiedliche Entscheidungstypen gibt: Der rational denkende Mensch trifft, in der Regel, die Entscheidung in erster Linie mit dem Verstand und wähgt die Gefühlsebene in zweiter Instanz ab. Der gefühlbetonte Mensch genau umgekehrt. Es ist immer eine Mischung aus beidem.

#### Was, wenn jemand im letzten Studiensemester feststellt, dass ihm die Richtung gar nicht gefällt?

Da muss man sich selbst die Fragen stellen, warum es nicht mehr das Richtige ist. Wie konnte es bis dahin passen und im Endspurt plötzlich nicht mehr? Vielleicht geht es hier gar nicht um eine Entscheidung, die man von einem Tag auf den andern plötzlich fallen muss, sondern um die Angst vor den grossen und entscheidenden Prüfungen.

#### Wie greifen Sie als Mentalcoach ihren Klienten in solchen Fällen unter die Arme?

Gemeinsam mit den Klienten versuche ich herauszufinden, warum es ihnen schwer fällt, ein endgültiges Urteil zu fällen. Ich begleite sie während des ganzen Entscheidungsprozesses, aber eine Wahl trifft jeder für sich selbst und hilft sich selbst. Als Mentalcoach werde ich sie auch nicht in ihrer Wahl beeinflussen, sondern die Zeit während der Entscheidungsphase einfacher gestalten. Zu meinen Aufgaben gehört es, den Menschen zuzuhören und ihnen den ganzen Prozess vor Augen zu führen, damit sie selbst erkennen, welches Potenzial sie entfalten können.