

ANDREAS GAUGER

WIE MAN DIE RICHTIGEN ENTSCHEIDUNGEN TRIFFT



2017, Andreas Gauger (Verlag: mymonk.de).

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags verwendet werden.

Inhalt

Vorwort 6

Einleitung..... 8

Schritt 1: Ängste abbauen 15

1. Die Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen 16

2. Die Angst vor den Konsequenzen der Entscheidung 19

3. Die Angst vor Widerstand im sozialen Umfeld 21

4. Die Angst, sich festzulegen und etwas zu verpassen 24

5. Die Angst, die Verantwortung zu übernehmen 27

6. Das „karmische Modell“ 30

Übungen 33

 Übung 1: Werde Dir Deiner Ängste bewusst 35

 Übung 2: Beschaffe Informationen, reduziere Unsicherheiten 40

 Übung 3: Zerlege Deine Rest-Angst 42

Standortbestimmung..... 48

**Schritt 2: Zwiespalt, Zweifel und Unsicherheiten
abbauen 50**

1. Hin- und hergerissen sein (zwei gleich attraktive Fälle)..... 51

2. Unsicherheit über die weniger schlechte Entscheidung (zwei gleich unattraktive Fälle)	54
3. Unklarheit über das, was man wirklich will.....	56
4. Bereits getroffene Entscheidungen wieder anzweifeln	59
Übungen	62
Übung 1: Weniger Komplexität, weniger Unsicherheit	62
Übung 2: Ordne Deine Werte	64
Übung 3: Wenn nach der Entscheidung Zweifel auftreten.....	78
Standortbestimmung.....	83

Schritt 3 – Vermeidungsverhalten entlarven..... 85

1. Verdrängen	86
2. Ablenken	87
3. Aufschieben.....	90
4. Kopflose Hau-Ruck-Entscheidungen	94
5. Generell andere entscheiden lassen.....	97
Übungen	100
Übung 1: Dein bisheriges Vermeidungsverhalten	100
Standortbestimmung.....	102

Schritt 4 – Risiken und Auswirkungen einschätzen 103

Grundsätze beim Risiko-Management	105
Das Kristallkugelprinzip: Simuliere die Zukunft mit Deiner Entscheidung	109
Übungen	117
Übung 1: Die Nicht-Entscheidung	117
Übung 2: Die 5-Szenarien-Simulation	119
Übung 3: Die Walt-Disney-Strategie	124
Standortbestimmung.....	132
Schritt 5: Und jetzt entscheide!	134
Intuition und Bauchentscheidungen	135
Intuition: Was es damit auf sich hat	136
Übungen	145
Übung 1: Hör auf Dein Herz	145
Übung 2: Versetze Dich in den optimalen Entscheidungs-Zustand	147
Zum Schluss	149
Weitere Bücher und Kurse von myMONK.....	152

Vorwort

Von Tim Schlenzig

Vielleicht bist Du gerade auf dem Weg zum Job, sitzt in der Bahn oder im Bus. Vielleicht bist Du im Büro oder im Wartezimmer eines Arztes. Vielleicht bist Du auch zuhause, liegst auf der Couch, oder im Urlaub, auf der Strandmatte.

Wo auch immer sich Dein Körper gerade befindet, ich ahne, wo Dein Geist ist, wenn Du diese Zeilen liest: Er steht vor einer Weggabelung. Und kommt nicht weiter. Ist entweder wie festgewurzelt, gelähmt, oder springt auf der Stelle von einem Bein aufs andere, hin und her, als müsste er dringend auf die Toilette.

Eine Entscheidung ist gefragt. Eine *richtige* Entscheidung. Eine, die Du hinterher nicht bereust.

In der Stadtwohnung bleiben oder aufs Land umsiedeln? Bei Mutti ausziehen, lohnt sich das noch mit 55? Das Lehramts-Studium wählen oder doch lieber die Ausbildung bei McDonald's? Den Beruf an den Nagel hängen und ganz neu starten mit dem, wofür das Herz schlägt? Den Partner verlassen, nach all den gemeinsamen Jahren?

Ungezählt sind die Tage und Nächte, in denen meine Gedanken kreisten um Fragen wie diese, wieder und wieder, schneller und schneller. Ein Wahnsinn, ein Wahn ohne Sinn, denn alles Grübeln, alle Pro- und Kontrast-Listen brachten mich nirgendwohin. Es war, als würde ich mit den Füßen scharren und mich dabei immer tiefer auf der Stelle eingraben.

Dieses Buch wurde für Dich geschrieben, wenn es Dir auch so geht. Es führt Dich Schritt für Schritt von der quälenden Unsicherheit zur befreienden Klarheit und Gewissheit.

Dabei ist es nicht für den passiven Konsum gedacht. Nichts zum Durchblättern, keine Flasche Bier, die Du mit geschlossenen Augen auf ex runterkippst, abstellst, fertig. Vielmehr ist es ein Kurs zum Mitmachen. Mit konkreten Übungen, die Dich spürbar voran bringen.

Entscheiden heißt, uns die richtigen Fragen zu stellen und Antworten zu finden. Nicht: Oh-mein-Gott-oh-mein-Gott, was passiert, wenn ich's an die Wand fahre? Auch nicht: Was erwarten andere von mir oder was werden sie sagen? Sondern: Was will *ich* wirklich? Wohin führen mich die Alternativen? Wie kann ich meine Ängste abbauen? Was sagt mein Kopf, was mein Herz? Und wie kann ich beides in Einklang bringen?

Wie schon der Philosoph Ralph Waldo Emerson schrieb: Wissen ist das beste Mittel gegen Furcht. Wie viel leichter wird Deine Entscheidung, wie viel besser wird es Dir gehen, wenn Du diese Antworten kennst?

Hinter dem Kurs wartet Dein neues Leben auf Dich. Der Umzug. Die Kündigung. Die Weltreise. Die Anmeldung bei der Casting-Show. Die Heirat. Der Neubeginn. Sogar wenn Du beschließen solltest, nichts zu verändern, ändert sich etwas grundlegend: Innere Ruhe breitet sich aus, wächst wie eine friedliche grüne Wiese über die Krater Deiner zerklüfteten inneren Landschaft. Der Druck verschwindet, Du kannst wieder frei atmen und genießen, was Du schon hast.

So oder so: Die Zeit ist reif.

Einleitung

Unser Leben ist das Ergebnis unserer Entscheidungen. Jeden Tag treffen wir tausende davon. Gute und weniger gute. Und sogar einige richtig miese. Aus Entscheidungen, die wir immer wieder treffen, werden Entscheidungsgewohnheiten. Diese steuern das Schiff unseres Lebens. Ob ans Ziel unserer Träume oder direkt in den Untergang, hängt von der Qualität unserer Entscheidungen ab. Jeder Schokoriegel ist eine Entscheidung. Jeder Apfel auch. Jede schmerzhafteste Beziehung beginnt mit einer Entscheidung – und genau so endet sie auch. Der Job, den wir mögen oder nicht mögen, begann mit einer Entscheidung.

Natürlich hängt nicht alles in unserem Leben von unseren Entscheidungen ab. Ob es zum geplanten Grillfest regnet oder nicht, entscheide nicht ich. Aber ich entscheide, wie ich damit umgehe, wenn es regnet oder nicht. Egal, was uns im Leben begegnet, alles verlangt nach einer Entscheidung von uns. Zu entscheiden bedeutet dabei immer auch, einen Standpunkt einzunehmen. Das Leben konfrontiert uns mit bestimmten Situationen und Umständen und es ist an uns, wie wir uns daraufhin verhalten, wie wir denken und ja – auch fühlen wollen.

Nichts bestimmt unser Lebensglück so sehr wie die Entscheidungen, die wir treffen. Doch haben die meisten von uns nie gelernt, gute Entscheidungen zu treffen. Interessanterweise nicht mal die, die sogar beruflich genau dafür eingestellt sind. Wenn wir aber nicht wissen, was eine gute Entscheidung von einer schlechten unterscheidet, bis wir die Auswirkungen gesehen und oft auch erlitten haben ... wie wahrscheinlich sind dann Ergebnisse, die uns glücklich machen?

Wäre es da nicht äußerst hilfreich, bereits im Vorfeld eine Art Kristallkugel zu haben, die uns verrät, wie sich unsere verschiedenen Alternativen höchstwahrscheinlich auswirken werden? Die gute Nachricht ist: Diese Kristallkugel gibt es!

Natürlich kann niemand die Zukunft voraussagen. Aber wenn es um Entscheidungen geht, geht es um Wahrscheinlichkeiten. Diese lassen sich sehr wohl bis zu einem gewissen Punkt bestimmen. Je besser Du darin geübt bist, desto besser werden Deine Entscheidungen ihre Ergebnisse. Denn es gibt etwas, das gute Entscheider von schlechten unterscheidet. Dieser Unterschied basiert nicht auf Glück, sondern auf strategischem Wissen und Handwerkszeug. Und das kannst und wirst Du hier entdecken.

Doch in diesem Kurs lernst Du nicht nur, bessere Entscheidungen zu treffen, die Dein Leben leichter und Dich glücklicher machen. Du erfährst auch, warum Du manche Entscheidungen ewig aufschiebst. Wie Du die Angst überwindest, die falsche oder überhaupt eine Entscheidung zu treffen. Wie Du innere Zweifel auflösen kannst sowie das Gefühl, zwischen verschiedenen Alternativen hin- und hergerissen zu sein.

Du lernst weiterhin, die Risiken und Folgen Deiner Entscheidungen richtig einzuschätzen, damit Du das beruhigende Gefühl erleben kannst, die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Und Du wirst erfahren, wie Du Zugang zu Deiner Intuition bekommst und neben Deinem Verstand auch die Weisheit Deines Herzens zu Rate ziehst, bevor Du Dich endgültig festlegst.

Dabei ist dieser Kurs so aufgebaut, dass Du ihn mit der Entscheidung, mit der Du Dich zurzeit noch schwer tust, von Anfang bis Ende durchlaufen kannst und so von Deiner momentanen Unsicherheit zu Deiner Entscheidung geführt wirst. Dasselbe kannst Du später mit jeder anderen

Entscheidung in Deinem Leben tun. Mit jeder, die Dich jemals quälen könnte. Somit ist dieser Kurs keine Eintagsfliege, sondern ein guter Freund. Er steht Dir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Wann immer Du ihn brauchst.

Dabei ist der Kurs in einzelnen Einheiten aufgebaut. Du kannst ihn von Anfang bis Ende komplett durchlaufen. Oder Du suchst Dir die jeweiligen Schritte heraus, die bei Deiner aktuellen Entscheidung nötig sind. Wenn beispielsweise Ängste keine große Rolle spielen, Du Dich dafür aber ziemlich mit innerer Zerrissenheit quälst, lass den Teil mit den Ängsten einfach weg. So bist Du noch schneller am Ziel.

Das Ganze hat noch einen weiteren sehr positiven Effekt weit über die aktuelle Entscheidung hinaus. Wenn Du die Strategien und Techniken dieses Kurses bei ein paar Entscheidungen angewendet hast, wirst Du merken, wie sie Dir immer mehr zur Gewohnheit werden. Ganz automatisch. Ohne zusätzliche Anstrengung. Ahnst Du bereits, was das für Dein Leben bedeutet?

Genau! Du verbesserst Deine Entscheidungs-Gewohnheiten. Und zwar erheblich. Du triffst damit automatisch bessere Entscheidungen. In den kleinen und den großen Dingen Deines Lebens. Wenn unser Lebensglück die Summe unserer Entscheidungen ist, nimm Dir vielleicht einen Moment und überlege, wie Deine neuen Entscheidungs-Gewohnheiten wie von selbst Dein Leben bereichern werden.

Seit vielen Jahren arbeite ich als Coach und durfte unzählige Menschen in unterschiedlichsten Lebenslagen ein Stück ihres Weges begleiten. Ich habe in dieser Zeit keinen besseren Weg zu einem glücklichen Leben gefunden als viele gute Entscheidungen, die sich wie eine Perlenkette aneinanderreihen. Der größte Erfolg, den Du vielleicht bei anderen

bewunderst, ist oft nichts anderes als das Ergebnis einiger hervorragender Entschlüsse.

Genau dafür ist dieser Kurs gedacht. Solltest Du dadurch nur eine einzige Entscheidung in Deinem Leben besser treffen, als Du es ohne ihn getan hättest, hätte sich der Kaufpreis bereits zigfach für Dich gelohnt. Wie viel wäre es Dir aber wert, ab jetzt automatisch wesentlich häufiger bessere Entscheidungen zu treffen? Bei der Partnerwahl, bei der Jobsuche, bei der Urlaubsplanung, bei der Rentenvorsorge, bei Karriereentscheidungen, bei ...?

Dich um Deine Entscheidungen zu kümmern heißt, Dich um Dein Leben zu kümmern. Nirgends sonst haben wir unser Glück so sehr in den eigenen Händen. Dazu wird Dir dieser Kurs in insgesamt fünf Schritten alles vermitteln, was Du brauchst, um zum Entscheidungs-Profi zu werden.

Wie Dich dieser Kurs an die Hand nimmt:

Schritt 1: Deine Ängste abbauen

Viele unserer Entscheidungen sind stark angstbesetzt. Die Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen. Die Angst vor Misserfolg. Die Angst, etwas zu verpassen (zum Beispiel ein glückliches Leben mit Susi, wenn ich bei meiner Frau Maike bleibe). Die Angst vor Widerstand in unserem sozialen Umfeld. Oder die Angst, für die Folgen selbst verantwortlich zu sein. Hier lernst Du diese Ängste kennen und Du erfährst, wie Du sie abbauen kannst und wieder handlungsfähig wirst.

Schritt 2: Zwiespalt, Zweifel und Unsicherheiten überwinden

Zwischen verschiedenen Alternativen hin- und hergerissen zu sein ist der Klassiker der Entscheidungs-Schwierigkeiten schlechthin. Häufig sind wir uns unserer wirklichen Ziele hinter unseren Entscheidungen ebenso wenig klar, wie der damit verbundenen Werte, auf deren Grundlage wir entscheiden wollen. Dann liegen verschiedene Teilpersönlichkeiten in uns mit ihren Anliegen über Kreuz. Im zweiten Schritt werden wir die Teile zusammenfügen und aus innerer Zerrissenheit Einklang machen.

Schritt 3: Das eigene Vermeidungsverhalten entlarven

Es gibt kaum etwas, das wir nicht tun würden, um einer unangenehmen Entscheidung aus dem Weg zu gehen. So verständlich und menschlich es ist, so schlimm sind oft die Folgen dieses Vermeidungsverhaltens. Obwohl jeder Mensch seine bevorzugte Taktik hat, schwierige Entscheidungen zu vermeiden, sind wir meist nicht besonders wählerisch. Von Ablenken und Verdrängen über das beliebte Aufschieben bis hin zur Angewohnheit, lieber gleich immer die anderen für uns entscheiden zu lassen, ist alles vertreten, was kurzfristigen Urlaub von unserer Entscheidung verspricht. Dass so kaum die besten Entschlüsse entstehen ist klar. Wir verpassen auf diesem Weg oft wertvolle Gelegenheiten und sind am Ende womöglich zu kopflosen Hau-Ruck-Entscheidungen gezwungen. Oder wir schieben die Entscheidung so lange vor uns her, bis es nichts mehr zu entscheiden gibt und müssen nehmen, was dann für uns übrig bleibt. Meist nicht besonders viel. In diesem Schritt entlarvst Du Deine eigenen Vermeidungsgewohnheiten und erfährst, wie Du Dich von ihnen befreien kannst. Das wird Dir (und Deinem Umfeld) in Zukunft eine Menge Nerven und Zeit sparen.

Schritt 4: Die Risiken und Auswirkungen Deiner Entscheidungen richtig einschätzen

Entscheidungen fallen uns vor allem deshalb so schwer, weil wir nie wissen können, wie sie sich auswirken werden. Wüssten wir das im Voraus, wäre der Fall klar und niemand würde sich mit Entscheidungen quälen. Die Zukunft können wir nicht kennen, aber wir können die Fähigkeit zur „Simulation“ erlernen. Sie ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die Entscheidungs-Profis von Amateuren unterscheidet. Hier lernst Du sie in allen Facetten kennen. Ein gutes Abspielen Deiner verschiedenen Alternativen und ihrer möglichen Verläufe im Geist bewahrt Dich vor dummen und vorhersehbaren Fehlern. Auch drohende Gefahren in der Zukunft kannst Du damit lange im Vorfeld sehen und Lösungen finden, bevor überhaupt ein Problem auftreten kann. Und Du kannst unter den verschiedenen Optionen viel leichter die auswählen, die mit der höchsten Wahrscheinlichkeit die besten Ergebnisse in der Zukunft erzielen wird. Das verleiht Dir eine große Menge Sicherheit und die Gewissheit, die beste Entscheidung zu treffen.

Schritt 5: Die Weisheit Deines Herzens nutzen

Bei aller Rationalität und Strategie wäre es dennoch grob fahrlässig, die Weisheit unseres Herzens bei den wichtigen Entscheidungen unseres Lebens außen vor zu lassen. Unsere Intuition nimmt oft mehr wahr, vor allem aber ganz andere Inhalte als unser Tagesbewusstsein. Sie kann uns damit auf Aspekte unserer Entscheidung hinweisen, die unserem normalen Bewusstsein entgangen sind. Gute Entscheider entwickeln einen „6. Sinn“ und vertrauen ihrem Bauchgefühl häufig auch dann, wenn die Fakten etwas anderes sagen. Mit erstaunlichen Ergebnissen. In diesem Schritt lernst Du, die Stimme Deines Herzens zu hören und sie zu berücksichtigen.

Bist Du bereit? Dann legen wir jetzt los und machen uns auf den Weg zu
Deiner richtigen Entscheidung.

Andreas

- ENDE DER LESEPROBE -