

## Erfolgreich entscheiden. Erfolgreich handeln.

Entscheidungen bestimmen unser Leben – in jeder Minute des Tages. (Schon morgens, nach dem Aufstehen, wenn Sie überlegen, was Sie heute anziehen, frühstücken und wann Sie aus dem Haus gehen ...). Viele Entscheidungen nehmen wir dabei gar nicht mehr als solche wahr, sondern "entscheiden" einfach. Manche Entscheidungen dagegen kosten uns Kraft.



Sich für oder gegen etwas zu entscheiden, ist ein Vorgang des Ent-Scheidens und stellt immer eine Wahl dar: Eine Wahl für eine Sache und damit auch gegen etwas anderes. Eine Wahl ist eine Aus-Wahl und damit auch eine Ab-Wahl. **Entscheiden heißt also WÄHLEN.**

Das macht die Sache so schwierig: Wenn Sie sich z.B. für einen Abend zu Hause entscheiden, entscheiden Sie sich gegen die Party bei Freunden (oder umgekehrt). Jede Entscheidung hat Konsequenzen.

### **Entscheiden heißt also LOSLASSEN.**

Deshalb meiden wir oft eine bewusste Entscheidung oder lassen lieber andere für uns entscheiden oder versuchen möglichst lange, alle Optionen offen zu halten. Denn im Grunde möchten wir gerne alles haben. Aber jede Entscheidung, die wir aufschieben oder nicht treffen, ist eine Entscheidung - nämlich die Entscheidung, alles beim Alten zu belassen. Solange wir nicht herausfinden, was wir wirklich wollen und uns nicht bewusst dafür entscheiden, vergeben wir jedes Mal die Chance, unser berufliches und privates Leben aktiv zu gestalten.

### **Entscheidungen sind die Basis für ein selbstbestimmtes Leben und eine zentrale Erfolgs- und Führungskompetenz.**

#### **Sie haben immer eine Wahl! Was hilft Ihnen sich zu entscheiden?**

- Haben Sie nicht den Anspruch, von sich die perfekte Entscheidung zu erwarten. Sie können nicht immer alles vorhersehen, sondern müssen **ausprobieren, was passt.**
- Pro-Contra-Listen bringen Sie oft nicht weiter? **Probieren Sie es mit einer Ja-Nein-Liste:** Sammeln Sie die Optionen und beantworten Sie für jede der Optionen folgende zwei Fragen: „Zu was sage ich ganz bewusst JA?“ „Und zu was sage ich ganz bewusst NEIN?“
- Schauen Sie sich Ihre Optionen nun an: **Welche „springt“ Sie nun spontan an?** Welche 3 ersten Schritte sind zu tun für diese Option? Was und Wer kann Sie unterstützen? Wo gibt es evtl. Barrieren?
- Wenn Sie eine Entscheidung getroffen haben, **stehen Sie mit Entschiedenheit** dazu und stellen Sie diese nicht immer wieder in Frage.
- **Beginnen Sie sofort.** Die sogenannte 72-Stunden-Regel sagt: Alles, was Sie sich vornehmen, müssen Sie innerhalb von 72 Stunden beginnen, sonst sinkt die Chance, dass Sie das Projekt jemals umsetzen, auf ein Prozent. Schuld daran ist nicht nur der innere Schweinehund, sondern mangelnde Entschlossenheit. **Der erste Schritt ist nun mal der wichtigste** – und schwerste.
- **Tun Sie jeden Tag etwas** für das, wofür Sie sich entschieden haben, handeln Sie, probieren Sie aus und sammeln Sie Erfahrungen  
... und **genießen Sie jeden noch so kleinen Erfolg.**

**„Du kannst nicht zwei Pferde mit einem Hintern reiten.“**

Woody Allen

**Viel Spaß und viel Erfolg für Ihre Entscheidungen!**

Mehr zum Thema „Entscheidungen“: <http://www.shift-thinking.de/coaching.php>

*Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.*