

EXPERTENTIPP: Mag. Sabine Fleisch MSc, Psychologische und Psychotherapeutische Praxis, Klaus

# Die Freiheit der eigenen Entscheidung

**Besser ist es, auch einmal Wagemut beweisen, als nur auf der Stelle treten.**

**KLAUS.** Herr R. hat ein verlockendes Jobangebot von der Konkurrenzfirma seines bisherigen Arbeitgebers bekommen. Bis zu diesem Zeitpunkt hat er sich nie überlegt die Arbeit zu wechseln, auch wenn es die eine oder andere Unstimmigkeit gab. Die aufgetane Möglichkeit stellt ihn vor eine neue, berufliche Herausforderung, die im Weiteren auch Konsequenzen für sein Privatleben hat. Einerseits freut er sich über die angebotene Option, andererseits fühlt er sich loyal seinem Chef gegenüber. Er ist im Zwiespalt und weiß nicht, wie er sich „richtig“ entscheiden soll.



Psychologin Sabine Fleisch.

## Messlatte hochgelegt

Entscheidungen gehören zu unserem Alltag. Regelmäßig wiederkehrende Abläufe werden jedoch zumeist mit Routine bewältigt und bereiten wenig Kopfzerbrechen, laufen häufig unbewusst ab. Anders sieht dies bei Entscheidungen mit größerer Tragweite aus. Eines vor-

weg: Es gibt keine Garantie für den „rechten“ Weg, der auch in vielen Jahren noch stimmig erscheint, weil man sich in der Gegenwart auf eine noch teils unbekannte Zukunft beziehen muss, die immer auch Überraschungen und Unsicherheiten in sich birgt. Außerdem legen wir uns mit dem Anspruch, uns richtig entscheiden zu wollen, die Messlatte hoch und machen Druck, der manchmal die Aussicht auf eine naheliegende Lösung verunmöglicht. Folgende Überlegungen sollen in der Ambivalenzphase als Orientierung und Hilfestellung dienen: Jede gute Entscheidung ist ein innerer Prozess, der von Kopf, Herz und Bauch mitgetragen wird. Deshalb besteht der erste Schritt darin, sich klar zu werden, welche „Pros und

Kontras“ in der zu klärenden Angelegenheit gefunden werden können, und welche Argumente gefühlsmäßig besonders „schwer wiegen“.

## Neutrale Wahrnehmung

Manchmal ist es auch nützlich, diese Fakten zu verbildlichen oder aufzuschreiben, von Zeit zu Zeit möglichst neutral darauf zu blicken, um wahrzunehmen, was sie in einem auslösen. Wie verändern sie sich dabei in ihrer Bedeutsamkeit? Welche Lebensbereiche und Menschen sind von der Entscheidung mitbetroffen, und auf welche Art und Weise? Was sagt mein Gewissen und welche Werte verfolge ich mit meinem Handeln? Wie hoch ist meine Motivation und verfüge ich über ausreichend Ressourcen?

Und was gebe von den guten Seiten auf und bin bereit hinter mir zu lassen, indem ich mich für „Variante B“ entscheide?

Nach so vielen Fragen und Abwägen braucht es zu guter Letzt noch eine gesunde Portion Vertrauen, dass schon alles gut werden wird – und für die Option des Scheiterns die Gewissheit, dass dieses selbst auch wieder neue Möglichkeiten birgt. Denn nichts ist mehr verschwendete Lebenszeit als die nachhaltige Entscheidung, sich nicht zu entscheiden. Besser einmal Wagemut beweisen und aus etwaigen Fehlern nachhaltig lernen, als sich scheinbar alle Möglichkeiten offen halten und auf der Stelle treten, indem man sich für nichts mit ganzem Herzen und Hingabe engagiert.