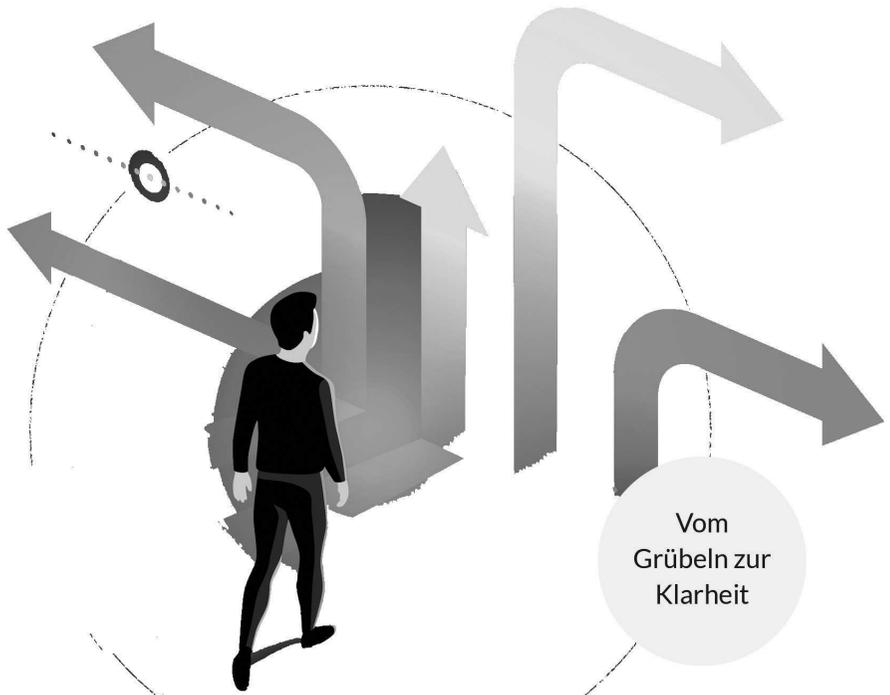


SOPHIA WALDNER

# Schwere Entscheidungen richtig treffen



Vom  
Grübeln zur  
Klarheit

Wegweisende Tools, um die beste Wahl für dein  
Leben zu treffen, ohne ewiges Zögern

**© Copyright - Alle Rechte vorbehalten.**

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Druck: Amazon Deutschland oder Partner

Umweltschutz: Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council-Zertifizierung bezogen. Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Der Druck dieses Buches wird über ein Print-on-Demand-Verfahren abgewickelt. So werden nur Bücher angefertigt, die auch benötigt werden. Dies spart Ressourcen und schont die Umwelt.

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Einleitung</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Warum haderst du?</b> .....	<b>15</b>
Entscheidungen – was passiert da eigentlich?.....	16
Entscheidungsverhalten unter der Lupe.....	18
Weitere hilfreiche Hintergrundinformationen .....	19
Entscheidungsangst – höre ich auf Kopf oder Bauch? .....	24
Angst vor dem Unbekannten.....	28
Die Qual der Wahl – wie soll ich mich da entscheiden? .....	30
Die große Inventur.....	32
Deine Entscheidung: Ich möchte mich leichter und freier entscheiden können .....	34
Mögliche Hindernisse bei deinem Projekt .....	37
<b>2 Klarheit schaffen</b> .....	<b>43</b>
Meine Wünsche, meine Werte.....	53
Verstand und Herz – was will ich denn nun wirklich? .....	60
<b>3 Zweifel aus dem Weg räumen</b> .....	<b>63</b>
Wahlmöglichkeiten begrenzen für weniger Entscheidungsdruck .....	65
Den Druck herausnehmen .....	67
Gewohnheit des Zweifelns.....	71
<b>4 Endlich aktiv werden</b> .....	<b>81</b>
Entscheidungen delegieren .....	82
Entscheidungen treffen – Tricks und Anregungen .....	85

<b>5 Kein Zurück mehr .....</b>	<b>101</b>
Mit einer falschen Entscheidung klug umgehen lernen....	109
Energie nach vorne lenken .....	113
<b>6 Die großen Lebensentscheidungen – Bildung,</b>	
<b>Beruf und Beziehungen .....</b>	<b>117</b>
Bildung – lebenslanges Lernen .....	120
Partnerschaft und Familie gründen.....	121
Entscheidungen in der Familie .....	127
Berufswahl, Selbstständigkeit, Karriereweg und Jobwechsel .....	130
<b>7 Vom Gedankenkarussell befreit.....</b>	<b>135</b>
<b>Abschluss – dein Start in ein neues Leben.....</b>	<b>143</b>
<b>Quellen .....</b>	<b>147</b>

# Einleitung

---

*L*ara schluckt. Sie hat beim Ausmisten des Dachbodens ihr altes Tagebuch gefunden, das sie während der Oberstufe geführt hat. Fein säuberlich hatte sie im Buchdeckel eine Liste notiert, mit ihren Lebenszielen. Ein Studium abschließen. Ein Ehrenamt übernehmen. Eine Zeit im Ausland leben. Nichts davon hat sie umgesetzt. Ja, sie hatte studieren wollen, aber sich für kein Fach entscheiden können.

Wie sollte man bei dieser riesigen Auswahl das Richtige finden? Zumal sie ja keine Ahnung hatte, wie ein Studium überhaupt abläuft und was sie mit ihrem Leben später einmal anfangen sollte. Sollte sie etwas Sicheres studieren, mit Aussichten auf einen guten Beruf? Etwas total Neues? Ein Hobby zum Beruf machen? Einer Leidenschaft nachgehen? Was war genau ihre Leidenschaft? Als Lara sich schließlich zu Germanistik durchgerungen hatte, war die Wahl des Studienortes schwer gewesen. Berlin sollte cool sein, aber die Uni in der Nachbarstadt wäre praktischer. Und wie wäre es mit einem Auslandsstudium? Dann wollte sie doch ein Fernstudium probieren. Aber dabei hätte sie sich endgültig auf ein Fach festlegen müssen. Und so hat sie einfach gar nicht begonnen.

Das Gleiche ist ihr mit dem Ehrenamt und der Auszeit im Ausland passiert. Irgendwie ist Laras Leben dahingeplätschert und plötzlich war sie 30 Jahre alt, räumte den Dachboden ihres Elternhauses auf, und die kleinen und großen Pläne, die sie mit 18 Jahren hatte, sind

## Schwere Entscheidungen richtig treffen

*im Sande verlaufen. Anmeldefristen sind abgelaufen, Chancen haben sich zerschlagen, Optionen haben andere ergriffen.*

*Und sie? Ja, sie sitzt immer noch in ihrem Heimatort im Haus ihrer Eltern. Mit einem alten Tagebuch voller Zukunftspläne, die niemals umgesetzt worden sind.*



*Melanie ist unzufrieden. Sie hat mitbekommen, dass ihre beste Freundin Katja lieber ihre Schwester Rana als Melanie gefragt hat, ob sie mit ihr zum Schwedischkurs gehen möchte. Dabei weiß Katja doch, wie lange Melanie schon eine neue Sprache lernen will. Entschlossen spricht sie Katja beim nächsten Treffen darauf an. Katja drückt sich ein wenig, schließlich rückt sie aber mit der Sprache heraus: „Ach Melanie, weißt du, mir ist das wichtig. Ich will die Sprache wirklich lernen, weil ich mit den Kids doch eh immer in den Sommerferien im Ferienhaus in Schweden bin. Und du bist da einfach nicht die richtige Partnerin für.“ „Wieso? Ich bin doch voll motiviert!“, kontert Melanie. „Ja klar“, seufzt Katja. „Anfang des Jahres sollte es Japanisch sein und überall lagen Karteikarten mit japanischen Schriftzeichen herum. Drei Wochen später hast du dir alle Französischmaterialien aus der Bücherei ausgeliehen. Und dann war da doch noch der Niederländischkurs, zu dem du nur zwei Mal gegangen bist, oder?“ Melanie stockt. Katja drückt ihren Arm. „Melanie, ich finde es toll, wie begeistert du immer bist, aber du legst dich einfach nicht fest. Ich habe keine Lust, nach zwei Wochen allein im Kurs zu sitzen, weil du dann plötzlich Suaheli lernen möchtest. Verstehst du?“*

*Ja, Melanie versteht ihre Freundin. Im Grunde versteht sie sie sogar sehr gut. Sie verrennt sich gerne vor lauter Wegen, die sie gleichzeitig einschlagen möchte. Auf zwei oder drei oder noch mehr Hochzeiten zu tanzen, ist total ihr Ding – obwohl sie, wenn sie ehrlich ist, dann von gar keiner Feier wirklich etwas mitbekommt. Aber wahrhaben will Melanie das eigentlich nicht. Ist sie wirklich so flatterhaft?*



*Pias Herz klopft bis zum Hals. Sie weiß einfach nicht, ob sie den Job annehmen soll oder nicht. Ihr Vater hat gesagt, dass es eine große Chance ist und dass Lukas, ihr neuer Freund, ja auch nach einer neuen Arbeit in Hamburg Ausschau halten und nachziehen kann. Aber ihre Mutter meint, dass Pia ihren Lebensmittelpunkt doch in Köln hat und die Kinder auch nicht einfach aus ihrem Umfeld reißen kann. Die jüngste Tochter findet Umziehen cool, die große Tochter total schrecklich und Pias Kolleginnen machen darauf aufmerksam, dass die Mitarbeitenden in der neuen Firma nie so nett sein könnten wie sie selbst.*

*Lukas sagt gar nichts dazu. Er meint, dass Pia selbst entscheiden muss. Es macht sie rasend, dass er Familienentscheidungen ihr überlässt. Zumal sie darin einfach nicht gut ist. Ihre Eltern waren sehr streng. Alle Entscheidungen haben sie getroffen. Und so ging es in ihrer Ehe mit Manuel weiter. Auch er hat ihr alle Entscheidungen abgenommen. Nach der Scheidung von Manuel fühlt Pia sich vollkommen überrannt von all den Optionen und Beschlüssen, die getroffen werden sollen. Am liebsten möchte sie sich die Decke über den Kopf ziehen und einfach abwarten, bis sich alles von selbst in Wohlgefallen auflöst. Aber das ist das Vertrackte am Erwachsensein. Niemand kann einem*

## Schwere Entscheidungen richtig treffen

*die Entscheidungen abnehmen, die zu treffen sind, und wenn sie weiter die Augen zumacht, ist dieser Job in Hamburg weg und jemand anderes hat zugeschnappt. Aber was ist, wenn es doch falsch ist? Für die Kinder? Für die Beziehung mit Lukas? Oder für sie selbst? Wer sagt ihr, was das Richtige ist? Pia hat das Gefühl, es niemandem recht machen zu können und irgendjemanden oder irgendetwas mit ihren Entscheidungen zu schädigen. Sie kann nachts kaum noch schlafen und hat langsam das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Allein der Gedanke daran, sich entscheiden zu müssen, macht ihr mittlerweile Angst.*



Höchstwahrscheinlich kommt dir eine der oben beschriebenen Situationen bekannt vor, wenn du zu diesem Buch gegriffen hast, oder du hast dich sogar in allen wiedererkennen können. Diese Beispiele von Menschen, die keine Entscheidungen treffen können, sich verzettelt haben oder unter dem Optimierungszwang zusammenzubrechen drohen, geben nur einen kleinen Einblick in die Gefühlswelt von Menschen, die sich mit dem Treffen von Entscheidungen schwertun.

Die gute Nachricht zuerst: Du bist nicht allein mit dieser Problematik! Die Schwierigkeit, Entscheidungen treffen zu können, ist weitverbreitet. Und das ist absolut verständlich. Gerade in unserer heutigen Gesellschaft, in der wir viele Optionen der Lebensgestaltung, Freiheiten in unserem Tun, Denken und Handeln, ein Überangebot an Waren und Aktivitäten und eine schier unbegrenzte Möglichkeit zum Vergleichen unseres Lebens mit anderen haben, ist das Treffen von Entscheidungen zu einer echten Herausforderung geworden.

Aber wie bei fast jeder Herausforderung kann auch das Treffen von Entscheidungen geübt und erleichtert werden.

In diesem Buch erhältst du Hintergrundinformationen zum Thema Entscheidungen treffen und erfährst, warum es Menschen schwerfallen kann. Es holt dich genau dort ab, wo du gerade stehst, frei von Vorhaltungen oder Druck. Du bekommst hilfreiche Tools an die Hand, die dir dabei helfen können, die für dich richtigen Entscheidungen zu treffen.

Wenn du dir dies aktuell noch nicht vorstellen kannst oder dich der Gedanke daran stresst, probiere diese Betrachtungsweise: Du bekommst Werkzeuge präsentiert, die dir dabei helfen können, dich überhaupt zu entscheiden und damit dem quälenden Gedankenkarussell ein Ende zu bereiten. Dabei muss es nicht die eine perfekte Entscheidung sein. Es wird auch nicht von dir verlangt, alle bisher aufgeschobenen Entscheidungen mit einem Schlag zu fällen. Dieses Buch soll dir lediglich eine Hilfestellung bieten, indem es dich dabei unterstützt, dich selbst besser zu verstehen und zu wissen, wie du aktiv werden kannst. So kannst du zu mehr Klarheit und Selbstbestimmtheit gelangen, um schließlich stimmige Lebensentscheidungen treffen zu können und das eigene Leben selbstbestimmt und selbstbewusst zu gestalten.

Im ersten Kapitel kannst du dich den Gründen für deine Entscheidungsangst oder -vermeidung nähern und deinen Umgang mit dem Thema sowie deiner Geschichte mit Entscheidungsfindung erforschen.

Das zweite Kapitel bietet dir die Möglichkeit, dir einen Überblick über deine Werte, Stärken und Wünsche, aber auch deine Schwächen zu verschaffen. So kannst du bestimmen, von wo aus deine Reise in ein Leben mit starker Entscheidungskraft losgeht und wohin du möchtest. Dabei geht es auch darum, sich bewusst der Verantwortung für das eigene Lebensglück zu stellen, sich freizumachen von Fremdvorstellungen und wieder die eigene Stimme wahrzunehmen. Auch die Balance zwischen Verstand und Herz ist darin Thema.

Das dritte Kapitel geht tiefer auf Beeinträchtigungen und Herausforderungen bei der Entscheidungsfindung ein. Näher beleuchtet werden unter anderem der Einfluss durch das persönliche und berufliche Umfeld und die Medien, aber auch erlernte Muster oder emotionale Hürden, wie Perfektionismus, Angst oder Bequemlichkeit.

Das vierte Kapitel gibt dir die Möglichkeit, deine neuen Erkenntnisse in die Tat umzusetzen und widmet sich dabei etwaigen auftretenden Problemen, wie etwa dem Abwägen des richtigen Zeitpunkts oder der Herausforderung, schwierige, unkonventionelle Entscheidungen zu treffen.

Im fünften Kapitel bekommst du die Chance, dich mit einem weiteren Teil der Entscheidungsfindung auseinanderzusetzen: dem Danach. Gerade wenn du dich mit Entscheidungen schwer tust, kann es sein, dass du dich rasch umentscheiden möchtest, du an deiner Wahl zweifelst oder du dir weitere Optionen offenhalten möchtest. In diesem Kapitel geht es darum, nach der Entschei-

dung deine Energie nach vorne zu lenken und deine Pläne in die Tat umzusetzen und wirklich zu leben.

Kapitel sechs ist den großen Ereignissen gewidmet, aus denen sich unsere individuelle Biografie zusammensetzt, etwa der Wahl der Bildung und des Berufs, aber auch dem umfassenden Thema Beziehung. Hier erwartet dich auch ein kleiner Exkurs bezüglich der Themen Familie, Kinderwunsch und des gemeinsamen Treffens von Lebensentscheidungen in der Partnerschaft.

Im siebten Kapitel kannst du dich auf all die Möglichkeiten konzentrieren, das eigene Leben aktiv zu gestalten, und die dir durch entscheidungsfreudiges Verhalten plötzlich offenstehen. Der Fokus liegt hier auf dem bewussten Leben und Kreieren, der Chance, selbstbestimmt dein ureigenes Potenzial zu entfalten und Leichtigkeit in deinem Dasein zu genießen.

Wenn dich beim Durchlesen direkt ein Kapitel besonders angesprochen hat, steht es dir vollkommen frei, dort mit der Lektüre zu beginnen. Diese Vorgehensweise kann insbesondere dann gut sein, wenn du dich schon lange um eine Veränderung bezüglich deines Entscheidungsverhaltens bemühst und du bei der Thematik leicht in ein Vermeidungsverhalten rutschst. Nutze dann gerne den Motivationsschub, der durch dein spontanes Interesse ausgelöst wird. Möchtest du tiefer in das Thema einsteigen, empfiehlt es sich aber, die Kapitel nacheinander zu lesen. Sie bauen teilweise aufeinander auf und die Hintergrundinformationen und die Innenschau können dir dabei helfen, dein eigenes Verhalten besser zu verstehen und so schlussendlich auch zu ändern.

Achtung:

Dieses Buch kann dich auf deinem Weg begleiten, dir neue Sichtweisen offenbaren, dir Hilfestellung, Trost und den Mut geben, dich an ein Leben mit guten Entscheidungen für dich zu wagen. Was es nicht kann und auch nicht versuchen will, ist therapeutische Hilfe zu ersetzen. Wenn du in therapeutischer Behandlung bist oder das Gefühl hast, dass du diese benötigst, dann achte ganz genau auf dich und deine aktuelle Verfassung, wenn du Medien nutzt.

All die Informationen, Übungen und Ideen in diesem Buch sind Angebote an dich, die dich auf deinem Weg in die Richtung, klare und gute Entscheidungen zu treffen, unterstützen können. Sie sind aber kein Heilmittel für seelische Krisen.

Scheue dich nicht davor, im Bedarfsfall professionelle Hilfe von einem Therapeuten, Coach oder einer anderen geschulten Fachkraft in Anspruch zu nehmen. Mitunter kann der Weg zu einer guten Begleitung langwierig oder herausfordernd sein, aber bitte bleib am Ball. Das ist eine Entscheidung, die du jetzt schon für dich fällen kannst. Du bist es wert, dir die bestmögliche Hilfe, Fürsorge und Unterstützung zukommen zu lassen, und wenn dich Fachkräfte dabei unterstützen können, mach freien Herzens davon Gebrauch. Bist du aktuell in ein therapeutisches Setting eingebunden, kannst du gerne ansprechen, ob die Lektüre dieses Buches zum jetzigen Zeitpunkt für dich und deinen Weg förderlich ist oder ob ein anderer Zeitpunkt günstiger wäre.

Du kennst dich und deine Bedürfnisse am besten und darfst danach handeln. Fühl dich eingeladen, danach zu handeln. Wenn dies bedeutet, dass die Lektüre des Buches noch warten muss, ist das kein Problem. All die Informationen warten sicher und geduldig auf dich, bis der passende Zeitpunkt gekommen ist.



# 1

## Warum haderst du?

---

**W**ir leben in einer Welt, in der wir ständig vor Entscheidungen gestellt werden und das von frühester Kindheit an. Zu Beginn sind es vielleicht noch Dinge, die keine größeren Auswirkungen auf uns haben: Möchtest du den blauen Pulli anziehen oder den gelben? Magst du lieber Schokoladen- oder Vanillepudding als Nachtisch? Dann kommen die ersten Momente, in denen wir merken, dass die Entscheidung, die wir *für* etwas treffen, auch immer eine Entscheidung *gegen* etwas bedeutet: Vielleicht musstest du als Kind ein Kuscheltier auswählen, das mit in den Urlaub kommen durfte. Wie tragisch der Umstand war, wenn du auf der Reise bemerkst, dass du eigentlich doch viel lieber Bubu, den Bären, mitgenommen hättest als Rosel, das Schwein, versteht jeder, der einmal klein war und ein Lieblingskuscheltier hatte.

Später geht es weiter: Welche Fremdsprache oder Kurse wählst du in der Schule? Verfolgst du ein Hobby? Für welche Freundeskreise entscheidest du dich? Welche Ausbildung strebst du an? Und schon sind wir in dem Bereich, in dem unsere Entscheidungen viel weitreichendere Konsequenzen haben als fünf Tage Nordsee mit dem falschen Kuscheltier im Arm. Sie können darüber entscheiden, wo und als was wir arbeiten, wie wir unsere