

# Kopf und Bauch IN HARMONIE

Buch oder Zeitschrift? Kaffee oder Tee? Bus oder Velo? Täglich treffen wir bis zu 20 000 **ENTSCHEIDUNGEN**. Für die richtige Wahl müssen wir Bauchgefühl und Verstand koordinieren.

Text Nicole Tabanyi Illustrationen Xenia Fink

**R**ita ist eine Frau, die oft nicht weiss, was sie möchte. Im Alltag fühlt sie sich immer wieder unter Druck gesetzt, wenn es darum geht, Entschiede zu treffen. Wie auch kürzlich, als sie in ihrer Lieblingsboutique vor der Qual der Wahl stand: Soll ich mir das grüne oder das rote Kleid gönnen?

Zum Glück kann sich Rita auf ihr persönliches Orakel verlassen: Ein Griff in die Handtasche, und schon liegt ein chinesischer Glückskeks in ihrer Hand. Sie klaubt das Glückskeks-Zettelchen aus dem Biskuit hervor. «Sie sind sehr ambitioniert. Sie werden grosse Dinge erreichen», steht da in kleinen Lettern schwarz auf weiss. «Für grosse Dinge musst du gerüstet sein, also nimm beide Kleider», interpretiert Rita den Spruch. Um kurze Zeit später mit dem verheissungsvollen Doppelpack, das nicht ganz billig war, aus der Boutique zu stolzieren.

Entscheidungen: Soll ich, soll ich nicht? Dieses oder jenes? Heute oder morgen? Fragen über Fragen. Unser ganzes Leben besteht aus Entscheidungen. Jeder Handlung geht eine Entscheidung voraus. Auf diese Weise treffen wir täglich bis zu 20 000 Entscheidungen, wie die Ausstellung «Entscheiden» im Stapferhaus Lenzburg AG deutlich macht. Banale wie die Frage «Kaffee oder Tee?» bis hin zu Entscheidungen von grosser Tragweite, die unser Leben in andere Bahnen lenken und für immer verändern.

Das Hin und Her beginnt schon morgens beim Kaffeetrinken, denn mittlerweile stehen zig Kaffeesorten zur Auswahl. Und es endet nicht etwa in der Mittagspause, wenn wir uns endlich für ein Menü aus der riesigen Speisekarte entschieden haben, sondern erst abends beim Zubettgehen und bei der Frage: Buch oder Zeitschrift, Fernsehen oder schlafen gehen?

«Der Supermarkt an Möglichkeiten überfordert viele Menschen», sagt der deutsche Psychologe Gerd Gigerenzer, Autor des Buches «Bauchentscheidungen». «Zum einen, weil uns in dem weiten Feld an Möglichkeiten die Übersicht fehlt, aber auch weil wir oft hin- und hergerissen sind zwischen Gefühl und Verstand.»

## Lebensnah

Was können wir tun, um in den unendlich vielen Variationen des Lebens nicht unterzugehen? «Was Sie auch immer zu entscheiden haben, denken Sie möglichst lebensnah und nicht abstrakt», rät Maja Storch, Dozentin für Psychologie an der Universität Zürich und Autorin zahlreicher Sachbücher und Ratgeber. «Benutzen Sie Ihre fünf Sinne, um sinnlich konkret zu erfahren, was Ihnen zusagt und was nicht.»

Das heisst: Nicht im Kopf alle Möglichkeiten durchspielen, sondern möglichst nahe an die Sache rangehen. Plane ich zum Beispiel eine Reise nach Grie-

chenland und war noch nie dort, sollte ich, bevor ich mich festlege, feststellen können: Wie fühlt es sich dort an? Wonach riecht es? Herausfinden lässt sich das vielleicht in einem griechischen Restaurant. Schmecken mir die Speisen? Gefällt mir die Musik? Mag ich diese griechische Essens- und Lebensart?

«Je mehr Informationen und Erfahrungen Sie haben, desto eher können Sie etwas bewerten und sich dementsprechend dafür oder dagegen entscheiden», sagt Maja Storch. Eine Entscheidung zu treffen sei wie Kirschtortenbacken. «Wenn Sie einen leeren Kühlschrank haben und ich Ihnen sage: Backen Sie mir jetzt eine Kirschtorte, dann werden Sie sagen, ja» ➤

## BEIM SCHOPF PACKEN

Kairos ist der berühmte Augenblick, den es zu erwischen gilt. Verfehlt man ihn, ist eine Chance vertan. Der griechische Gott Kairos wird so dargestellt: Mit geflügelten Füssen eilt er auf einer rollenden Kugel flüchtig vorbei. Vorne hat er volles Stirnhaar, sein Hinterkopf ist kahl. Wer ihn, den glückhaften Augenblick, festhalten will, der muss ihn im Herannahen, von vorn «beim Schopf» fassen. Wer zögert, hat das Nachsehen: Er greift an den kahlen Hinterkopf, das heisst ins Leere. Darum die Redewendung: Packen Sie die Gelegenheit beim Schopf.



Das rote oder das grüne Kleid? Auch bei alltäglichen Entscheiden tun sich Menschen manchmal schwer.



## WIE ENTSCHEIDEN?

Eine Zufriedenheit,  
die langfristig ist

Maja Storch,  
Dozentin für  
Psychologie an  
der Universität  
Zürich

Frau Storch, woran erkennt man  
kluge Entscheidungen?

Kluge Entscheidungen sind die, bei denen Kopf und Bauch im Einklang sind. Also Lösungen, bei denen unsere Ratio und unsere Gefühle sagen: Diese Entscheidung stimmt für mich. **Klingt nicht gerade simpel!** Das ist es auch nicht. Weil wir nun mal über den Verstand und über unsere Gefühlswelt verfügen, kann es sein, dass uns manche Entscheidungen schwerfallen.

## Wie meinen Sie das?

Dass wir plötzlich in einen Konflikt geraten und zwischen zwei Möglichkeiten stehen. Zwischen einer, die logisch ist, aber keinen Spass macht, und einer anderen, die Spass machen würde, aber nicht vernünftig ist.

## Wozu raten Sie in diesem Fall?

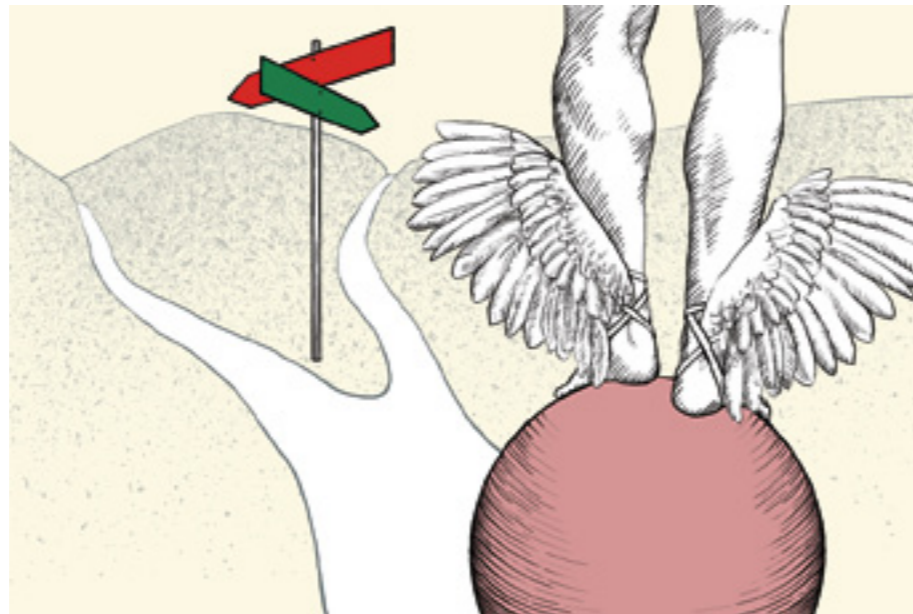
Sie müssen eine Variante finden, mit der Sie leben können und von der Sie sagen können: Auf diese Weise ist das alles miteinander vereinbar. Und da müssen Sie manchmal eine Weile suchen, bis Sie diese Lösung finden.

Was ist mit Menschen, die vor  
allem Kopfentscheide treffen?

Sie sind später mit ihren Entscheidungen oft unglücklich. Wir brauchen unsere Bauchgefühle, weil wir erst durch sie abschätzen können, welche Möglichkeiten in Bezug auf uns in Frage kommen, welche angenehm respektive unangenehm sind.

Und was ist mit Menschen, die  
nur auf ihre Gefühle hören?

Die sind oft genauso unglücklich. Weil sie, nur weil sie sich gerade so fühlen, eine Immobilie kaufen oder die Gucci-Handtasche, die sie sich gar nicht leisten können. Sobald wir nur eines der beiden Systeme benutzen, ist keine langfristige Zufriedenheit garantiert.



«Dieses Im-Internet-Gucken  
gibt den Menschen zu wenig  
lebensnahe Informationen.»

Maja Storch, Psychologin

aber da brauche ich doch Kirsch und Eier, sonst kann ich nicht backen.» Also gilt es als Erstes, den Kühlschrank mit Zutaten, mit Erfahrungen zu füllen.

Wie das geht, zeigte Maja Storch kürzlich vor 200 Leuten bei einem Live-Entscheidungs-Coaching. Aus dem Publikum meldete sich spontan ein Paar, das ein Problem hatte. In ihrem Heimatort wollten sie schon lange einen Backshop eröffnen. Doch das Projekt hatte sich in die Länge gezogen, sodass sie finanziell in die Bredouille kamen und sich überlegen mussten: Wollen wir den Backshop woanders öffnen, statt noch länger zu warten?

Doch die Entscheidung fiel ihnen nicht leicht. Sie gingen immer wieder ins Internet, um andere Objekte zu suchen, die sie dann aber doch nicht überzeugten. Und so schwankten sie Monate hin und her.

Der Rat von Maja Storch lautete: «Dieses Im-Internet-Gucken gibt Ihnen zu wenig lebensnahe Informationen. Setzen Sie sich ins Auto, und fahren Sie an diese anderen Orte, die in Frage kommen. Schnuppern Sie dort die Luft, schauen Sie sich die Leute an.» Denn erst so entstehen solide Entscheidungsgrundlagen, bei denen auch brauchbare Bauchgefühle ins Spiel kommen.

Als Übung für zu Hause schlägt die Entscheidungsexpertin vor:

• Üben Sie zunächst an risikoarmen Situationen. Zum Beispiel beim Shoppen oder in einem Restaurant. Schauen Sie die Speisekarte an, und achten Sie dabei auf das Bauchgefühl. Was sagt es Ihnen? Und was sagt der Verstand? Dann koordinieren Sie die beiden, und so kommen Sie auf das, was jetzt adäquat wäre.

• Wenn Sie eine SMS erhalten und sehen, von wem sie ist, dann öffnen Sie sie nicht gleich. Konzentrieren Sie sich zuerst einmal auf Ihr Bauchgefühl, und schauen Sie, was es Ihnen mitteilt. Befürchten Sie schlechte Nachrichten? Freuen Sie sich, von dieser Person zu hören? Dann öffnen Sie die SMS, und Sie sehen sofort, ob das Bauchgefühl recht hatte oder nicht.

Auf diese Weise kann man lernen, wahrzunehmen, wie sich die Dinge im Bauch, im Herzen oder auf der Brust anfühlen. Wer so auf sein Bauchgefühl hören lernt und dann seinen Verstand noch einschaltet, der die rationalen Argumente kennt, hat gute Chancen, weise Entscheidungen zu treffen. Solche, die einen auch glücklich machen. •

## «Entscheiden»

Eine Ausstellung über das Leben im Supermarkt der Möglichkeiten im Stapferhaus Lenzburg. Dienstag bis Sonntag 10 bis 17 Uhr. Donnerstag 10 bis 20 Uhr. Eintritt 19 Franken. Bis 30. November 2013. [www.stapferhaus.ch](http://www.stapferhaus.ch)

## MITMACHEN UND GEWINNEN

Gewinnen Sie eine Fahrt  
auf das Jungfraujoch

Die Jungfrauabahn und die «Schweizer Familie» verlosen 15-mal zwei Tickets im Wert von je 197 Franken aufs einzigartige Jungfraujoch.

**Machen Sie mit, und rufen Sie an: Telefon 0901 560 667.**

**1 Franken pro Anruf ab Festnetz.**

Das Jungfraujoch  
Top of Europe

Die höchste Bahnstation Europas liegt auf 3454 Meter über Meer und ist 365 Tage im Jahr geöffnet. Bereits die Bahnfahrt ab Interlaken Ost, Lauterbrunnen oder Grindelwald ist ein grosses Erlebnis. Ab der Station Kleine Scheidegg führt die Fahrt durch den Eiger und den Mönch. Bei den Zwischenstationen Eismeer und Eigerwand können Sie aus dem Zug aussteigen und die wunderbare Aussicht geniessen.

Auf dem Jungfraujoch erschliesst sich Ihnen eine hochalpine Wunderwelt aus Eis, Schnee und Fels, die Sie von der Aussichtsplattform Sphinx, auf dem Aletschgletscher oder im Eispalast bewundern können.



Der Aletschgletscher ist mit seinen 22 Kilometern der längste Eisstrom der Alpen. Als neue Attraktion rundet der Erlebnisrundgang «Alpine Sensation»

den Ausflug auf das Jungfraujoch ab. Der 250 Meter lange Rundgang zeigt auf kunstvolle Art den Bau und die Geschichte der Jungfrauabahn.

Schnigge Platte: Zeitreise und  
Bahnromantik

Auf dem Weg zum Jungfraujoch führt ab Wilderswil (Nähe Interlaken) die nostalgische Zahnradbahn von Juni bis Oktober auf die Schnigge Platte.

Von dort aus gelangen Sie in eine traumhafte Berglandschaft und ein beliebtes Wandergebiet mit einmaliger Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau. **Weitere Infos unter [www.jungfrau.ch](http://www.jungfrau.ch)**

**MITMACHEN UND GEWINNEN:** Um an der Verlosung teilzunehmen, wählen Sie bitte die Telefonnummer **0901 560 667** (1 Franken/Anruf ab Festnetz), und sprechen Sie anschliessend die Lösung, Ihren Namen, Ihre Adresse und Telefonnummer aufs Band. Sie können auch per Postkarte mitmachen: Schicken Sie eine Karte mit Ihrer Adresse an: «Schweizer Familie», Jungfrau, Postfach, 8099 Zürich. **Einsendeschluss ist der 22. August 2013.**

**WETT-  
BEWERBSFRAGE**  
Wie hoch ist die  
Bergstation des  
Jungfraujochs?  
A) 3454 m  
B) 4143 m

