

## Was ist eine gute Entscheidung?

„Ja, wenn ich das wüsste....!“, werden Sie vielleicht seufzen. Mit dieser Unsicherheit sind Sie nicht allein. Jeder Mensch kennt Situationen, in denen die Antwort auf diese Frage furchtbar schwierig zu sein scheint. Vermutlich haben Sie bei Ihrem Seufzer an besonders schwierige Entscheidungssituationen gedacht. Situationen, in denen Sie zwischen zwei Alternativen hin- und hergerissen waren. In denen Sie damit begonnen haben, Punktelisten zu führen, auf denen die Vor- und Nachteile der in Frage kommenden Alternativen säuberlich verzeichnet sind. Doch Ihre Hoffnung, am Ende Ihrer Liste ein eindeutiges Ergebnis zugunsten der einen oder der anderen Wahlmöglichkeit aufzufinden, wurde enttäuscht. Das Ergebnis hält sich die Waage. Sie sind genauso klug, wie vorher. Und Sie sind nicht fähig, zu entscheiden. „Eigentlich könnte ich auch eine Münze werfen!“, sagen manche Menschen in dieser Situation. Und einige entscheiden dann auch tatsächlich auf diese Art. Andere Menschen befragen ihren Freundeskreis und richten sich in ihrer Entscheidung danach, was wohlmeinende RatgeberInnen meinen.

Doch es geht auch anders. Denn wie jeder Mensch haben Sie die Möglichkeit, Ihre Entscheidungen *selbst* zu fällen. Schliesslich handelt es sich bei den verschiedenen Wahlmöglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen, ja um *Ihr* Leben, oder etwa nicht? Und weil es Ihr Leben ist, tun Sie gut daran, die Gestaltungsspielräume, die Sie haben, mit Ihren eigenen Entscheidungen auszufüllen und dies nicht dem Zufall, dem Schicksal oder anderen Menschen zu überlassen.

Dieses Buch handelt vom Entscheiden. Ich habe es geschrieben, weil ich davon überzeugt bin, dass die Zeit reif dafür ist, das know-how vom guten Entscheiden möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. An den Universitäten hat sich in den letzten Jahren ein seriös fundiertes Wissen darüber angesammelt, wie Entscheidungsprozesse verlaufen. Die wesentlichen Fachrichtungen für dieses Wissen sind die Psychologie und die Gehirnforschung. Wir befinden uns im Moment an einem Punkt, an dem sich diese beiden Fachrichtungen gegenseitig aus Fruchtbare ergänzen; sie arbeiten sich gewissermassen gegenseitig in die Hände.

Ich möchte Sie dazu einladen, dieses Wissen kennenzulernen. Und ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie dieses Wissen dazu nutzen können, kluge Entscheidungen zu treffen. Natürlich kann ein solches Buch keinen Menschen davor bewahren, Irrtümer zu begehen oder unter Druck eine Fehlentscheidung vorzunehmen. Manchmal greift auch das Leben selbst ein und macht eigene Entscheidungen überflüssig, weil es einfach Fakten setzt. Es wäre ein falscher Anspruch, angesichts der Vielfalt an Wahlmöglichkeiten, die uns umgeben, *immer* das Richtige tun zu wollen. Fehlerfreundlichkeit ist eine Kompetenz, die für eine

geglückte Lebensführung genauso wichtig ist, wie die Kompetenz, gute Entscheidungen zu fällen.

Dieses Buch kann Ihnen jedoch einen grundlegenden Einblick in die Art und Weise vermitteln, wie Ihr Gehirn entscheidet. Und es gibt Ihnen Informationen darüber, wie Sie dieses Wissen in Ihren ganz persönlichen Entscheidungssituationen einsetzen können. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie mit grosser Wahrscheinlichkeit einige Entscheidungen anders fällen als früher, das verspreche ich Ihnen.

Ich habe dieses Buch aus zwei Teilen aufgebaut. Im ersten Teil bekommen Sie einen Einblick in die Gehirnforschung. Sie müssen sich hierfür ein wenig Zeit zum Lesen nehmen, Sie werden auch das eine oder andere Fremdwort kennenlernen. Sie werden zum Beispiel erfahren, was somatische Marker sind, und Sie werden die Forschungsarbeit von dem Gehirnforscher Antonio Damasio kennenlernen. Mir ist nämlich wichtig, Ihnen die wissenschaftlichen Aspekte, die dem Thema „Entscheiden“ zugrundeliegen, gut zu erklären. Dies tue ich, weil ich der Überzeugung bin, dass ein Mensch, der verstanden hat, wie sein Gehirn und seine Psyche funktioniert, besser in der Lage ist, sich selber zu steuern als ein Mensch, der sich und sein Handeln schematisch nach den „7 Tipps zum Erfolg“ ausrichtet. Ein Mensch, der die wichtigen Grundprinzipien des Entscheidens verstanden hat, ist in der Lage, diese Grundprinzipien variabel auf verschiedene Situationstypen anzuwenden. Er ist imstande, Situationen, in denen er wenig erfolgreich war, selbst zu analysieren und aus Versuch und Irrtum zu lernen. Ein Mensch hingegen, der die „7 Tipps zum Erfolg“ verwendet wie ein Backrezept, weiss nicht weiter, wenn die 7 Tipps einmal den Dienst versagen. Und dies tun sie mit Sicherheit über kurz oder lang. Denn das Leben ist kein Hefeteig und geht manchmal seltsame Wege (mit dem Hefeteig kann dies übrigens auch passieren). Und dann ist es immer von Vorteil, wenn ein Mensch in der Lage ist, seine eigenen Lösungen selbst zu entwickeln.

Den zweiten Teil des Buches habe ich als Leitfaden zur praktischen Anwendung geschrieben. Anhand von Fallbeispielen erläutere ich, wie das Wissen, das im ersten Teil dargestellt wurde, im menschlichen Alltag eingesetzt werden kann. Ich habe diesen zweiten Teil auch mit vielen Illustrationen gewürzt, um die psychologischen Vorgänge sichtbar und damit besser verständlich zu machen. Meine Absicht ist, dass Sie am Ende dieses Buches das Geheimnis guter Entscheidungen für sich ganz persönlich gelüftet haben, dass Sie dann einige Entscheidungen anders treffen als früher und dass Sie auch über die wesentlichen Argumente verfügen, warum Sie das tun. Denn dann haben Sie auch die Möglichkeit, ihre Entscheidungen zu belegen, die Mitmenschen, die Ihnen wichtig sind, von Ihrem Ansatz in Kenntnis zu setzen und sie vielleicht sogar davon zu überzeugen.