



Was ist der richtige Zeitpunkt für eine Entscheidung und wie kann man anschließend mit dieser Entscheidung leben? Antwort auf diese Fragen gibt Annika Dulige im Interview auf www.haysworld.de

VIER ENTSCHEIDUNGSHILFEN FÜR VIER PERSÖNLICHKEITSTYPEN

KLEINE HELFERLEIN

Von Michael Vogel

Es gibt unzählige Methoden und Kniffe, die einem dabei helfen sollen, Entscheidungen zu treffen. Wer eine passende Methode anwenden will, muss sich allerdings – jetzt wird es paradox – zunächst für eine entscheiden. Folgende vier Entscheidungshilfen – unterteilt nach vier verschiedenen Persönlichkeits-

typen – kann man ohne professionelle Unterstützung anwenden. Kommentiert werden sie von Annika Dulige, Geschäftsführerin und Coach des Hanseatischen Instituts für Coaching, Mediation und Führung. Wahrscheinlich werden viele sich bei mehr als einem Persönlichkeitstyp verorten können.



Foto: fotolia/srg werbeagentur

FÜR RATIONALE: DIE ZEITMASCHINE

Überlegen Sie sich kurz-, mittel- und langfristige künftige Lebenssituationen, die für die anstehende Entscheidung relevant sind. Ein häufig gewählter Zeitpunkt bei beruflichen Entscheidungen ist zum Beispiel der Beginn der Rente. Beschreiben Sie nun, wie Sie im fiktiven Jahr leben wollen, was Ihnen dann wichtig sein wird, was Ihnen in Ihrem bisherigen Leben wichtig war und worauf Sie stolz sind. Ihre Überlegungen gleichen Sie mit Ihren aktuellen Gedanken bei der anstehenden Entscheidung ab, um so Ihre Präferenzen zu erkennen. Eine hilfreiche Frage lautet zudem, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn Sie eine bestimmte Entscheidung treffen. Oft nimmt das der Situation etwas an Dramatik. „Durch die Zeitmaschine entsteht ein Blick in die Zukunft, der über das Kopfkinos der Gegenwart hinausgeht und Bilder aus dem Unterbewusstsein entstehen lässt“, sagt Annika Dulige. „Wichtig ist, ungute Gefühle, die dabei aufkommen, nicht zu unterdrücken, sondern als Signale für Themen aufzufassen, die noch zu klären sind.“



Foto: fotolia/srg werbeagentur

FÜR STRUKTURIERTE: DER SYSTEMCHECK

Stellen Sie sich vier Fragen: Was ist das Gute am aktuellen Zustand? Welche Vorteile aus der Gegenwart müssen erhalten bleiben, wenn es zu der geplanten Veränderung kommt? Was sind die negativen Auswirkungen, wenn die anstehende Entscheidung umgesetzt wird? Was muss ich lernen oder verändern, um diese negativen Auswirkungen zu vermeiden? Durch dieses Vorgehen gehen bestehende Vorteile nicht verloren und für drohende negative Konsequenzen werden schon vorab Maßnahmen getroffen, sodass diese die Veränderung nicht ausbremsen. „Wenn dies gelingt, gibt es keine ‚Entscheidung‘ mehr, dann ist die Veränderung einfach stimmig“, sagt Annika Dulige. „Die Methode erfordert aber Zeit und Ruhe, damit alle wichtigen Punkte bedacht werden können.“



Foto: fotolia/srg werbeagentur

FÜR EMOTIONALE: DIE DREI STÜHLE

Ordnen Sie Stühle mit räumlichem Abstand nach eigenem Empfinden in einem Raum an – für jede Entscheidungsmöglichkeit ein Stuhl. Setzen Sie sich auf einen der Stühle: Die betreffende Entscheidung ist damit gefallen. Alle positiven und negativen Konsequenzen sind eingetreten. Was denken und fühlen Sie nun? Gehen Sie anschließend durch den Raum, um Abstand zu gewinnen. Dann wiederholen Sie den Vorgang für jeden weiteren Stuhl. Welche Gedanken und Gefühle waren jeweils mit den Stühlen verbunden? „Man sollte darauf achten, dass der Raum oder einzelne Stühle bei einem selbst nicht mit negativen Gefühlen behaftet sind“, sagt Annika Dulige. „Sie könnten sonst ungewollt die eigenen Emotionen beeinflussen.“



Foto: fotolia

FÜR RISIKOFREUDIGE: DER MÜNZWURF

Werfen Sie eine Münze, um sich zu entscheiden. Welche Gedanken und Gefühle haben Sie direkt vor dem Wurf? Welche direkt danach? Wiederholen Sie den Münzwurf noch zweimal und beobachten Sie sich jeweils genau dabei. Ändern sich Ihre Gedanken und Gefühle direkt vor und nach den Münzwürfen durch die Wiederholungen? „Das ist eine sehr schnelle Methode, um eine emotionale Reaktion hervorzurufen“, sagt Annika Dulige. „Tendenziell erfährt man jedoch das, was man mit Sicherheit nicht machen möchte, und auch die ‚bessere‘ Variante ist eventuell noch nicht richtig stimmig.“