

# Wahl ohne Qual

## Entscheidungen: Lächelnd an der Kasse des Lebens

Von Anita Maria Stogel

Das Schwert aus der Schwertscheide ziehen und damit sich und der Umwelt klar machen, dass eine Veränderung ansteht. Das ist der Ursprung des Wortes ‚entscheiden‘. Manchmal scheuen sich Menschen, eine klare Position zu beziehen und zu etwas ‚Ja‘ und zu etwas anderem ‚Nein‘ zu sagen.

Entscheidungen haben für mich fünf Aspekte: Ich treffe bewusst eine Wahl – Ich überwinde damit Hürden, Ängste, Unsicherheiten – Ich reduziere die Risiken meiner Entscheidung – Ich zahle lächelnd den Preis für meine Wahl – Nichts ist in Stein gemeißelt, ich darf neu entscheiden. Entscheidungen gestalten unser Leben und Nicht-Entscheidungen ebenso.

### *Innere Spaltung überwinden*

Vor mir sitzt ein junger Mann Ende zwanzig. Nach der Mittleren Reife absolvierte er eine Ausbildung bei einer Versicherung. Jetzt arbeitet er als Sachbearbeiter und regelt Schadensfälle. Offensichtlich ist das Unternehmen zufrieden mit ihm: Kürzlich wurde er zum Gruppenleiter befördert.

„Ich kann nicht mehr“, sagt er mit leiser Stimme. Diese Stimme passt gar nicht zu dem großen, kräftigen Mann in Jeans und Karohemd. „Ich habe keine Lust mehr, Schäden kleinzurechnen. Entweder stelle ich meinen Chef zufrieden oder den Kunden. Beides geht nicht. Ich fühle mich wie gespalten“. Der Klient schaut mich mit traurigen, müden Augen an. Ich lasse die Pause wirken. Dann sagt er das Wesentliche: „Ich will wieder Freude haben an dem, was ich tue. Und ich will keine Rolle mehr spielen müssen.“

Nach ein paar Minuten ist klar herausgearbeitet, was der Klient will: Baumschneider werden und selbstständig sein. Seit Monaten quält er sich mit dem Für und Wider dieser Entscheidung. „Was soll ich tun, wenn es schief geht? Meine Ersparnisse reichen nur für sechs Monate. Und dann? Andererseits: So geht es nicht weiter!“

Wer sich so unter Stress setzt, ist nicht mehr in der Lage, klug zu entscheiden. Das Für und Wider abzuwägen führt oft zu Verwirrung. Das ‚Für‘ wird oft vom Verstand und vom Ego dominiert: Was schaut toll aus? Was macht mich zum Helden? Womit verdiene ich das meiste Geld? Wo ist die Sicherheit?“ Dieses Hochgefühl trägt oft nicht lange, dann spüren wir nur noch das ‚Wider‘, das, was uns unglücklich macht. Diese Gefühlsebene sollen wir beachten, um für uns gute Entscheidungen zu treffen. Es ist hilfreich, beide Aspekte – Verstand und Gefühl – getrennt zu betrachten.

### *Lächelnd an der Kasse des Lebens*

„Was ist der Preis, den Sie zahlen, wenn Sie in Ihrer Firma bleiben?“, frage ich den jungen Mann. „Unzufriedenheit, einseitige Aufgaben, schlechtes Gewissen, als Mensch immer kleiner werden, krank werden.“ Ich lasse ihn diese ‚Preisangaben‘ aufschreiben. „Bitte bewerten Sie jetzt diesen Preis von null bis zehn. Zehn ist dabei der höchste Preis, den Sie zahlen.“ „9“, sagt er sofort und schreibt diese Zahl unter die Liste. Ich gebe ihm ein neues Blatt. „Schreiben Sie bitte den Preis der Selbständigkeit als Baumschneider auf.“ „Finanzielle Unsicherheit, Unverständnis bei meinen



Eltern, Gefahr des Scheiterns, mir eingestehen müssen, dass in der Natur zu arbeiten, bei Wind und Wetter, gar nicht so toll ist.“ „Der Preis dafür?“ „6“ kommt sofort. „Wir haben nur eine Wahlfreiheit:“, sage ich, „die Option mit dem niedrigsten Preis zu wählen. Wenn wir diesen Preis bewusst bereit sind zu zahlen, dann können wir lächeln, wenn wir an der Kasse des Lebens stehen.“ Er versteht und nickt. Eine Entscheidung zu treffen heißt, die Konsequenzen anzunehmen, ohne zu klagen.

„Wie könnten Sie den Preis von ‚6‘ verringern?“ Stirnrunzeln und Hilflosigkeit bei meinem Gegenüber. Ich warte. „Ich könnte erst mal in Teilzeit gehen, nicht als Gruppenleiter, aber als normaler Sachbearbeiter“, sagt er vorsichtig. „Oder ich könnte zusätzlich in einer Gärtnerei arbeiten und mehr über Pflanzen lernen.“ Der junge Mann fängt an zu lächeln.

So fühlt es sich an, wenn man zum Gestalter wird und aus dem Karussell des ‚Für-und-Wider‘ aussteigt. Mein Klient macht sich einen Plan, auch mit Meilensteinen, wann neue Entscheidungen anstehen. „Vier Monate nach Start meiner Firma will ich Bilanz ziehen ...“, seine Augen strahlen, „... und neu entscheiden“.

### *Die Landkarte des Lebens erwandern*

Entscheidungen zu treffen tut uns gut, gibt uns Kraft und macht uns zu Gestaltern unseres Lebens. Ich bin überzeugt, dass es keine falschen Entscheidungen gibt. Wir sollen uns bewegen und im Leben voranschreiten. Wenn ein Weg eine Sackgasse ist, kehren wir um und versuchen einen anderen. Das ist alles. Wie beim Wandern auch. Da würden wir uns nicht jammern auf den Waldboden setzen und sagen: „Ich kann mich nicht entscheiden, wohin ich jetzt gehen soll.“ Es ist ein Geschenk, sich die Landkarte seines Lebens bewusst und freudig zu erwandern.

### **■ Aufruf und Infos zur Autorin**

Liebe Leserinnen und Leser: Fallen Ihnen Entscheidungen leicht? War das schon immer so? Hat sich das im Laufe Ihres Lebens geändert? Teilen Sie gerne Ihre Erfahrungen und stellen Sie Ihre Fragen. Schreiben Sie uns Ihre Anregungen für weitere Themen in dieser Rubrik. E-Mail: [forum@waelischmiller-druck.de](mailto:forum@waelischmiller-druck.de).

Anita Maria Stogel ist Inhaberin der Business Coaching Academy in Dingolfing. Die erfolgreiche Coachin und ihr Team helfen, Leben und Arbeit leichter zu gestalten. Seminare, Coaching, Beratung: [www.business-coaching-academy.de](http://www.business-coaching-academy.de).