

044 – SO TRIFFST DU RICHTIGE ENTSCHEIDUNGEN

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge hier bei frei&wunderbar, deinem Podcast für ein erfülltes Leben mit dem Bibelcode. Mein Name ist Annika Bühnemann und ich begrüße dich sehr herzlich hier zu dieser Folge über das Thema “Entscheidungen treffen”.

Ich bin auf das Thema gekommen, weil ich einerseits gerade eine Gruppe begleite, wo es unter anderem darum geht, sich ein erfülltes Leben aufzubauen und wir haben das Thema “Klarheit” besprochen, also wie man klar und bewusst die Entscheidungen trifft, die man treffen will und wie man weiß, was sozusagen die richtige Entscheidung ist.

Und die Themen “Entscheidungen” und “Klarheit” liegen ja sehr nah beieinander. Deshalb habe ich gedacht, dass dieses Thema sicherlich für dich auch interessant sein könnte. Denn wenn man es mal ganz runterbricht auf die einzelnen Aktionen, dann ist dein Leben und auch ein erfülltes Leben eigentlich einfach nur die Summe von Entscheidungen.

Und ein erfülltes Leben basiert auf sehr vielen Entscheidungen, die ich treffe oder getroffen habe. Alle Leute, die zum ersten Mal mit Persönlichkeitsentwicklung in Kontakt kommen, die sehen sich sehr häufig noch im Opfermodus. Das bedeutet, man hat das Gefühl, dass man keine Kontrolle über das hat, was im Leben passiert, dass man sich ausgeliefert fühlt.

Und ich wette, jeder von uns kennt so Situationen und ist schon mal was gewesen, was ich mit Sicherheit so dieses Gefühl von “Alles zu viel. Ich kann nichts dafür. Es hat sich alles anders entwickelt als ich dachte und das Leben passiert, statt das ich einen Einfluss darauf habe.”

Daraus kann manchmal Überforderung, Verwirrung, also dieses “overwhelmed” so eine Ohnmacht entstehen und man fühlt sich förmlich eingefroren und entscheidet irgendwie gar nichts mehr, weil man das Gefühl hat, dass man überhaupt nichts entscheiden kann, dass man gar keine Macht hat über das, was so passiert.

Das ist sehr schade, wenn wir in diesem Denken drin sind, denn wir entscheiden uns im Grunde unbewusst dafür eben nicht zu handeln, keine Entscheidungen zu treffen. Und auch keine Entscheidungen zu treffen, ist ja eine Entscheidung. Ich entscheide mich dazu, keine Entscheidungen zu treffen.

Und ich möchte ganz gerne diese Podcastfolge nutzen, um ein paar Ideen an die Hand zu geben. Auch ein paar konkrete Gedankenspiele, Aufgaben, damit du für dich lernen kannst, Entscheidungen schnell und schmerzfrei zu treffen. Zuerst einmal lass uns darüber mal sprechen, was überhaupt Entscheidungen letztlich sind.

Wenn du diesem Podcast schon etwas länger folgst, kennst du möglicherweise meine Herangehensweise ans Mindset. Mit dem sogenannten UMGANGsprinzip. Das ist eine Abfolge dieser Buchstaben U M G A N G, die stellvertretend für Gedanken, Gefühle usw. stehen.

Die Theorie dahinter ist die Herangehensweise, dass deine Haltung einer Sache gegenüber, also deine Gedanken, wie du über eine Sache denkst, deine Gefühle beeinflussen und diese Gefühle nicht nur deine Gedanken zurück beeinflussen, sondern eben auch Einfluss haben

auf das, was du tust und dass das, was du tust, einen großen Anteil an dem hat, wie dein Leben aussieht.

Letztlich heißt das also, dass deine Gedanken dein Leben gestalten. So wie du über eine Sache denkst, hat es Auswirkung darauf, wie du die Sache in deinem Leben wahrnimmst und was daraus wird. Eine Entscheidung ist im Grunde eine Handlung oder führt zu einer Handlung. Kommt ein bisschen auf die Situation drauf an.

Wir werden im Folgenden noch ein bisschen auf Details eingehen, aber damit wir uns auf dieses Grundkonzept verständigen: Eine Entscheidung ist in der Regel ein Gedanke oder eine Aktion und auf die Aktion folgt dann wieder ein neuer Gedanke. Wenn ich also zum Beispiel mich frage: "Sollte ich diesen Job annehmen oder nicht?", dann ist die Entscheidung für oder gegen den Job vielleicht eine Handlung, die mit neuen Gedanken über das Ergebnis verbunden ist.

Wir gehen es im Folgenden gleich noch ein bisschen detaillierter durch. Es ist ganz sinnvoll, sich zu überlegen, welche Entscheidungen in der Vergangenheit eigentlich schon von dir getroffen wurden. Was hast du in der Vergangenheit an wichtigen Entscheidungen in deinem Leben getroffen? Wie gesagt, ich gehe nachher noch mal ein bisschen näher darauf ein. Ist aber ganz interessant, sich das mal zu fragen.

Denn ganz häufig ist es ja so, dass wir hadern mit den Dingen, die wir in der Vergangenheit entschieden haben. Wenn du zum Beispiel unglücklich in deinem aktuellen Job bist, dann lebst du heute einerseits das Ergebnis einer Entscheidung aus der Vergangenheit. Du hast dich vor zwei Jahren für diesen Job entschieden und heute lebst du immer noch.

Das Resultat dieser Entscheidung aber – und das ist eine Sache, die kann dein Denken sehr verändern – du entscheidest dich jeden Tag wieder dazu, diesen Job zu machen. Meistens unbewusst, weil du dir wahrscheinlich einredest, dass du keine andere Option hast, dass du ja arbeiten gehen musst oder dass du gerade keinen anderen Job findest und dass es unmöglich ist, den Job zu wechseln, etc.

Man redet sich im Grunde diese Entscheidung ja auch schön. Ich habe das selber oft genug gemacht und mache es wahrscheinlich auch immer mal wieder. Aber wenn man es mal wirklich runterbricht, stellt man fest, dass tatsächlich diese Entscheidung nicht einmal getroffen und für immer und ewig in Stein gemeißelt wurde, sondern dass du dich jeden Tag wieder neu für diese Situation entscheidest.

Und mir ist das persönlich sehr deutlich geworden mit meinen Kindern. Es gab eine Phase, als die Kinder ganz klein waren, so 1 und 3, das fiel auch noch mit der Pandemie zusammen. Da war ich sehr überfordert. Da hatte ich die kleinen Kinder zu Hause, es war Lockdown und meine beiden Unternehmen und Haushalt.

Also es kam irgendwie alles so zusammen und ich fühlte mich total überfordert und habe auch mit dieser Mutterrolle ein bisschen gehadert und habe gedacht: "Hätte ich gewusst, was alles auf mich zukommt, weiß ich nicht, ob ich mich noch mal dafür entschieden hätte." Das waren meine Gedanken dabei.

Und weil ich mit dieser Überforderung nicht leben wollte, habe ich mich dann coachen lassen von einem Lifecoach. Ich sagte dann so was wie "Na ja, ich kann mich jetzt ja nicht gegen

die Kinder entscheiden. Ich habe ja keine Wahl.“ Ich glaube, das war meine Worte. “Ich habe ja keine Wahl.”

Und dann sagte sie zu mir nach dem Motto: “Naja, natürlich hast du eine Wahl. Was könntest du machen, um jetzt dieser Situation zu entfliehen?” Und dann habe ich etwas geschmunzelt. Ich dachte, ja gut, ich kann natürlich einfach gehen. Ich kann einfach mein Koffer packen, die Familie verlassen und mich nach Timbuktu absetzen und mir da ein schönes Leben machen.

Mir war natürlich völlig klar, dass ich diese Option niemals wählen würde, aber es war ganz interessant, dass mich die Coachin fragte nach dem Motto “Wenn du jetzt noch mal entscheiden könntest, würdest du dich denn nochmal dazu entscheiden, Kinder zu kriegen?” Und interessanterweise habe ich Ja gesagt, obwohl ich vorher mich tatsächlich öfter mit dieser Frage beschäftigt habe, würde ich das noch mal machen.

Und das fand ich ganz spannend, weil ich dachte “Ich würde mich tatsächlich trotz dieser ganzen Überforderung noch mal für die Kinder entscheiden.” Das war für mich eine neue Erkenntnis. Ich hätte die Option, jederzeit abzuhaufen. Wie gesagt, selbstverständlich würde ich das nie machen, aber so selbstverständlich ist das auch nicht, denn es gibt ja Menschen, die ihre Familien verlassen.

Und ob das eine gute oder schlechte Entscheidung ist, liegt ja nicht an mir, das zu beurteilen. Natürlich kann ich meine Meinung haben, aber alles ist doch eigentlich objektiv. Nur so, wie ich darüber denke, macht es zu einer guten oder schlechten Sache. Und dieses Gespräch ist mir so im Kopf geblieben, weil ich einfach diese Option bekommen habe, dass ich theoretisch immer Handlungsfreiheit habe.

Es hat natürlich, wir haben jetzt nichts im Außen verändert. Ich habe jetzt nicht etwas verändert, dass die Situation mir vermeintlich leichter gemacht hat. Aber ich habe – und das ist das Wichtige – eine andere Sichtweise auf meine Situation bekommen und damit auch auf meine Fähigkeit, meine Macht.

Ich hatte tatsächlich auf einmal die Möglichkeit, eine Entscheidung zu treffen und ich habe mich dann aktiv wieder für die Familie entschieden. Und ich kann dir nicht sagen, wie viel Selbstermächtigung es einem gibt, sich aktiv wieder für eine Sache zu entscheiden, für die man sich früher auch schon entschieden hat.

Da fällt mir ein, wenn mein Mann und ich Hochzeitstag haben – wir feiern dieses Jahr 10jährigen Hochzeitstag – und ich frage ihn jedes Jahr wieder, ob er sich noch mal dazu entscheiden würde, mich zu heiraten.

Es ist eigentlich ein bisschen witzig gemeint, aber ich finde, dass man sich diese Frage wirklich auch mal stellen darf: Würde ich diesen Mann noch mal heiraten, würde ich diese Kinder noch mal bekommen wollen? Würde ich noch mal in dieses Haus ziehen wollen? Würde ich die Entscheidungen der Vergangenheit noch mal so treffen wollen?

Es heißt nicht, dass man sofort alles ändern muss, sondern es ist einfach nur eine Denkhilfe. Die, mit der du herausfinden kannst, was für Auswirkungen vergangene Entscheidungen hatten und wofür du dich heute tagtäglich wieder entscheidest. Und zwar in der Regel unbewusst.

Deshalb schon mal eine Aufgabe, wenn du in die Tiefe gehen möchtest: Überlege dir welche fünf Entscheidungen in deinem Leben die wichtigsten Entscheidungen waren. Für die allermeisten Menschen von uns ist das zum Beispiel die Berufswahl, die Partnerwahl, Kinder zu kriegen oder nicht. Vielleicht noch was Berufliches im Sinne von Selbstständigkeit, seinen Träumen folgen oder auch große Entscheidungen wie eine Weltreise zu machen, etc.

Was waren so die fünf wichtigsten Entscheidungen in deinem Leben? Und bewerte die wirklich mal dahingehend, warum du das entschieden hast, was daraus geworden ist und entscheide dich heute wieder neu dafür oder dagegen.

Und da kann ich noch eine kleine Geschichte von mir selbst reinbringen: Und zwar war ich früher ja auch ganz normal angestellt im Büro und war da ziemlich unglücklich und habe sehr lange die Entscheidung hinausgezögert, ob ich jetzt in diesem Job bleiben soll oder nicht.

Letztlich war es so, dass ich ehrlich zu mir selbst war und festgestellt habe, dass es eigentlich noch nicht schlimm genug war, um eine Entscheidung zu treffen. Es sind ja die Gedanken, die man hat. Ich habe mir gedacht "So schlimm ist es ja auch nicht. Es gibt ja auch gute Momente"

Die Entscheidung war dann "Okay, kündige ich?" Da gibt es ja dann auch zum Beispiel finanzielle Nachteile. Ich wusste nicht, was ich dann alternativ machen kann und wer weiß, ob der nächste Job nicht noch schlimmer wird. Und ich habe mir das so ein bisschen schön geredet und habe meine Entscheidung hinausgezögert, aber mich gleichzeitig jeden Tag auch wieder für diesen blöden Job entschieden.

Bis es eines Tages so schlimm war, dass sich eigentlich nur mein Gedanke verändert hat. Mein Gedanke war "Das mache ich jetzt nicht mehr mit. Jetzt ist Schluss." Und da hat sich an der Außensituation eigentlich gar nicht viel geändert, sondern meine Toleranz dieser Situation gegenüber hat sich verändert.

Toleranz ist ja auch nur ein Gedanke. Also ich habe irgendwann gedacht "Jetzt reicht es mir, ich werde jetzt mir was Neues suchen" und habe im Grunde die "Kosten" – darüber haben wir im letzten Podcast gesprochen – die mit dieser Entscheidung einhergehen, aufgebracht.

Jede Entscheidung ist mit Kosten verbunden. Jede Entscheidung für etwas ist eine Entscheidung gegen etwas. Die Entscheidung für einen unglücklichen Job hatte für mich die Kosten, dass meine Lebensqualität vermindert war, dass ich nicht so glücklich war, wie ich hätte sein wollen. Die Entscheidung, den Job zu verlassen, hatte für mich die Kosten, das Ungewisse zuzulassen, weil ich ja nicht wusste, wie es weitergeht, möglicherweise finanzielle Einbußen zu haben.

Ich habe mich auch nicht richtig getraut, da zu kündigen, weil ich die Konfrontation mit meinen Kollegen und Chefs usw. gar nicht haben wollte. Ich hatte auf der Negativseite dieser Entscheidungsfindung relativ viel stehen. Es waren hohe Kosten für mich, die ich irgendwann aufgebracht habe, um diese Entscheidung für die Kündigung zu treffen.

Wenn du dich vielleicht zwischen zwei Entscheidungen befindest, kann es helfen zu überlegen, was für Kosten mit jeder Entscheidung verbunden sind. Eine weitere Möglichkeit, wenn du zwischen zwei Entscheidungen stehst, ist es, sich zu fragen "Was würde ich wählen, wenn in beiden Optionen definitiv ein Erfolg verbucht wäre?"

Angenommen, ich würde mich entscheiden, in dem Job zu bleiben und es würde sich herausstellen, dass der Job total super ist, dass ich total gerne zu dem Job gehe. Würde ich mich dann dafür entscheiden? Oder auf der anderen Seite, wenn es um die Option geht, den Job zu verlassen und ich hätte die Garantie, dass ich erfolgreich bin in dem, was danach kommt, was auch immer das ist, würde ich dann den Job verlassen?

Also einfach gedanklich mal diese Angst wegzunehmen, dass man eine falsche Entscheidung treffen könnte. Wofür würdest du dich entscheiden, wenn beide Entscheidungen richtig wären? Wenn beide Entscheidungen erfolgreich wären? Was auch immer für dich Erfolg ist.

Das hat mir geholfen, mich wirklich zu fragen, was mir eigentlich in echt wichtig ist. Damit vermeidest du Entscheidungen auf Grundlage von Angst, weil sehr häufig entscheiden wir uns ja, in einer unangenehmen Situation zu bleiben, weil wir Angst vor dem Unbekannten haben, weil wir Angst vor Fehlern haben usw.

Und Angst – das ist ja schon ein deutsches Sprichwort – “Angst ist ein schlechter Ratgeber.” Auf Grundlage von Angst sollte man möglichst keine Entscheidungen treffen. Wenn nun beide Entscheidungen gut sind, kann ich sozusagen zwischen den guten Sachen wählen.

Und bei mir wäre es damals so gewesen, selbst wenn ich in meinem Job Spaß gehabt hätte und erfolgreich gewesen wäre, hätte ich mich, wenn ich mal ganz ehrlich bin, trotzdem dafür entschieden zu kündigen, weil es mir noch mehr Erfüllung gegeben hätte, mein eigener Chef zu sein. Obwohl natürlich in echt dann auch die Angst vor dem Unbekannten da war.

Aber das hat mir geholfen, einfach zu sehen, selbst wenn der Job toll wäre, würde ich ihn trotzdem nicht machen wollen. Das hilft mir total. Ähnliche Sache natürlich bei den Kindern auch: Ein Leben mit Kindern, ein Leben ohne Kinder ist auch so eine Sache, die man sich irgendwann mal fragen muss.

Wenn das Leben mit Kindern super wäre oder wenn das Leben ohne Kinder super wäre, wofür würde ich mich entscheiden? Wenn beides erfolgreich wäre und man bei beiden Sachen glücklich wäre? Das macht einem die Entscheidung finde ich etwas leichter, weil man eben wie gesagt nicht so auf die Angst zurückblickt.

Übrigens muss man sich ja auch nicht immer zwischen zwei Sachen entscheiden, sondern kann manchmal auch beides wählen. Deshalb gibt es ja das &-Zeichen bei frei&wunderbar. Weil meine generelle Herangehensweise ist, erst mal zu überlegen, ob ich auch beides machen kann.

Muss ich mich ja wirklich entscheiden? Muss ich ein “oder” haben oder kann ich nicht auch ein “und” haben? Und das war für mich persönlich auch zum Beispiel eine Sache, die ich entschieden habe. Ich habe nicht meinen 40-Stunden-Job gekündigt und bin dann gleich selbständig geworden, sondern ich habe mich für ein “und” entschieden: Ich werde angestellt arbeiten und selbstständig und mit der Zeit wird das eine weniger und das andere mehr.

Also ich bin erst mal mit meinen Stunden runtergegangen und habe mir andere Positionen gesucht, in der ich weniger Stunden arbeiten kann, um mehr selbstständig zu arbeiten und habe das nach und nach heruntergeschraubt und die Selbständigkeit nach und nach hochgeschraubt. Ich habe also mich für ein “und” entschieden.

Also vielleicht musst du dich auch gar nicht zwischen dem einen und dem anderen entscheiden, sondern kannst wählen. Du kannst zum Beispiel vielleicht Kinder haben und trotzdem Zeit für dich selbst. Du musst dir überlegen, wie das dann möglich wäre. Du musst dich nicht zwingend entscheiden zwischen Zeit für Kinder oder Zeit für mich, sondern vielleicht kannst du es sowohl als auch machen.

Ich überlege persönlich übrigens oft bei meinen Kindern, worauf ich eigentlich gerade Lust habe. Und dann kläre ich ab, ob meine Kinder auch darauf Lust haben. Ich male ja zum Beispiel sehr gerne und die Kinder malen auch gerne oder basteln oder sind kreativ. Und dann setzen wir uns hin an den Esstisch und packen alle Bastel- und Malsachen aus, die es gibt und sind einfach zusammen kreativ.

Da habe ich Freude dran, da haben die Kinder Freude dran. Wir verbringen Zeit zusammen und ich habe auch noch das Gefühl, selbst Zeit mit den Dingen verbracht zu haben, die ich gerne mag. Man muss sich also nicht immer zwischen zwei Dingen entscheiden, sondern kann auch in vielen Dingen das und das wählen.

Und weißt du was? Das ist ja das, was dir im Grunde Macht gibt. Entscheidungen zu treffen bringt dir Macht und Kontrolle über dein Leben. Du steuerst dann das Boot. Also wenn dein Leben ein Schiff ist, das auf dem Wasser des Daseins schippert, dann kannst du das Schiff einfach laufen lassen und das Beste hoffen. Oder du setzt dich ans Steuer und entscheidest, wohin es geht.

Das heißt nicht, dass da keine Eisberge kommen, um die man herumfahren sollte. Aber wenn du das Steuer nicht in die Hand nimmst, das heißt, wenn du keine Entscheidungen triffst, dann musst du darauf hoffen, dass kein Eisberg in den Weg kommt, wo du dagegen prallst.

Keine Entscheidung zu treffen ist wie so ein Gefühl des Einfrierens ist für mich. Davon abgesehen, dass es ja auch sehr viel Zeitverlust ist. Wie wir bei der letzten Podcastfolge festgestellt haben, ist keine Entscheidung zu treffen ein Niemandsland. Dieses Gefühl von Überwältigung, Überforderung, Overload. Bringt absolut keine Veränderung in irgendeiner Art und Weise, sondern lässt einfach nur Zeit verstreichen.

Du gibst damit Macht ab, wenn du dich nicht für eine Sache entscheidest. Und die Macht abzugeben ist nicht immer die richtige Entscheidung. Und wie ich ja vorhin sagte, sich nicht entscheiden ist ja auch eine Entscheidung.

Wenn du an Gott glaubst, hast du natürlich immer die Möglichkeit, deine Entscheidungen nicht nur ausschließlich kognitiv und mit dem Kopf zu treffen, sondern auch dein Glauben einzubeziehen bzw. auf die innere Führung zu hören.

Ich plädiere dafür, auch hier das &-Prinzip anzuwenden, und zwar nicht, sich entweder auf den Kopf oder nur auf Gott zu verlassen, sondern den eigenen Verstand mit einzuschalten und dann in Absprache mit Gott eine Entscheidung zu treffen.

Ich sehe das bei einigen Christ*innen, die sich dann nicht entscheiden wollen und das so verpacken, dass sie die Entscheidung einfach Gott überlassen und sich dazu entscheiden, sich nicht zu entscheiden und nur hoffen, dass Gott für sie entscheidet und es dann schon irgendwie gut gehen wird.

Kann man machen, halte ich aber für nicht sehr zielführend und halte ich im Übrigen auch nicht für gottgewollt. Ich glaube nicht, dass Gott uns den freien Willen und damit die Entscheidungsfähigkeit gegeben hat, damit wir sie nicht benutzen, sondern ich glaube, dass wir dazu aufgerufen sind, unseren freien Willen zu nutzen, um Entscheidungen zu treffen im Einklang mit Gottes Willen, im Einklang mit Gott in der Kommunikation.

Aber ich glaube nicht, dass wir keine Entscheidungen treffen sollen, sondern im Gegenteil: Meiner Meinung nach sollen wir Entscheidungen treffen und da kann es helfen, sich die alte Frage zu stellen: What would Jesus do? Wie würde Jesus sich denn entscheiden? Was will Jesus mir vielleicht sagen? Was würde Gott mir sagen? Oder was sagt mir Gott auch tatsächlich, wenn ich mit dieser vielleicht auch profanen Frage anklopfe?

Manchmal hat man vielleicht auch Hemmungen zu sagen: "Dann kann ich Gott fragen, ob ich den Job oder den Job nehmen soll." Ich denke schon, dass man das tun kann. Auch die Lebensfragen dürfen an Gott herangetragen werden. Es muss nicht immer nur gut geistlich sein. Diese Antwort, die dann kommt, kann man dann eben in Erwägung ziehen und daraufhin die Entscheidung treffen mit allen Kosten, die damit verbunden sind.

Eine weitere Gedankenhilfe zur Entscheidung ist, sich in seine Zukunft sich zu begeben, also zu überlegen. Wie würde mein zukünftiges Ich diese Entscheidung treffen? Wie würde ich diese Entscheidung treffen, wenn ich schon an dem Punkt wäre, an dem ich eines Tages sein möchte?

Ist ja sowieso eine ganz generelle Sache, sich an den Punkt zu begeben, an dem ich schon sein würde. Und dann sozusagen zurückzugucken und zu überlegen: "Wie würde ich mich entschieden haben, wenn ich jetzt an dem Punkt wäre?" Mein Zukunfts-Ich weiß ja viel mehr als ich.

Das hat schon ein paar Erfahrungen gemacht und das könnte mir gut sagen, wie ich mich jetzt entscheiden soll. Oder es könnte mir zumindest einen Tipp geben. So nach dem Motto: "Es ist egal, wie du dich entscheidest." Die Frage ist also: Was bringt dich diesem Ideal näher? Wenn ich den Traum habe, vom Schreiben zu leben als Autorin und ich stehe vor der Entscheidung, meinen gehassten Job zu verlassen, um vielleicht schreiben zu können, dann würde mich diese Entscheidung meinem Ideal möglicherweise näherbringen.

Das heißt immer noch nicht, dass ich das zwingend jetzt gleich entscheiden muss. Aber ich habe zumindest einen weiteren Faktor auf dieser Liste, um die Kosten abzuwägen. Ich weiß einfach, welche Konsequenzen es hätte. Und wenn ich einen Job habe, der extrem viel von meiner Zeit auffrisst, weiß ich, dass mich das meinem Ideal nicht näherbringt. Und wenn ich ein erfülltes Leben führen möchte, dann muss ich sehr vorsätzliche Entscheidungen treffen.

Wenn meine Entscheidung ist, zum Beispiel vom Schreiben leben zu wollen, dann muss ich mir überlegen, was die Konsequenzen davon sind. Dann kann ich zum Beispiel keinen Job annehmen, der mich Tag und Nacht beschäftigt. Oder wenn doch, muss ich mir überlegen, wie ich dann trotzdem meine Romane schreiben kann.

Außerdem noch zwei Sachen zum Schluss: Was mir auch hilft, ist, sich das Worst Case Szenario vorzustellen. Das hatten wir hier im Podcast auch schon mal als Thema, als ich über das Buch von Tim Ferris gesprochen habe, die "4-Stunden-Woche". Das kann wirklich helfen herauszufinden, ob die Angst, die man hat, berechtigt ist.

Auch hier das gleiche Beispiel: Wenn ich Angst habe, meinen Job zu kündigen, dann kommen vielleicht Ängste wie "Ich habe bald nichts mehr zu essen. Mir wird es finanziell so schlecht gehen, dass ich bald unter der Brücke schlafen muss" und dann kann man sich das echte Worst Case Szenario vorstellen und überlegen: "Na gut, wie würde denn wirklich das Worst Case Szenario bei dieser Entscheidung aussehen?"

Angenommen, ich verlasse meinen Job, was ist das Schlimmste, was passieren kann? In meinem Fall war das dann das Schlimmste, was passieren kann ist, dass ich entweder in der Selbständigkeit scheitere und Hartz IV beantragen muss. Dann könnte es sein, dass ich aus meiner Wohnung vielleicht rausfliege und dass ich eine Zeit lang sehr wenig Geld zur Verfügung habe.

Dann würde ich mir höchstwahrscheinlich wieder einen angestellten Job suchen. Also meine Überlegung damals, also dieses klassische "bei Aldi an der Kasse", ohne dass ich den Job jetzt herabwerten will oder so.

Und das war für mich damals eigentlich eine Ermutigung, den Schritt zu gehen, weil ich dachte "Na gut, das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass ich eine Zeit lang irgendwo an der Kasse sitze oder Regale einräume. Das ist eigentlich das Schlimmste, was mir passieren kann."

Da habe ich auch gleich gedacht: "Gut, oder ich gehe kellnern, dann kann ich noch irgendwie Trinkgeld verdienen." Und hatte dann gleich Ideen, wie ich vielleicht doch noch aus diesem Szenario sogar etwas Besseres machen kann. Und das war für mich wirklich eine große Hilfe, den Schritt zu gehen, weil ich mir dachte: "Na gut, was ist das Schlimmste?" Ist doch gar nicht so schlimm, wie ich dachte.

Und nur noch als allerletzten Punkt: Was wäre, wenn es gar keine falschen Entscheidungen gäbe? Bestimmt kennst du auch diesen Spruch. Das ist so ein typischer Kalenderspruch, so in die Richtung von "Es gibt keine falschen Entscheidungen, es gibt nur Erfolge oder Learnings."

Also man kann entweder etwas lernen oder Erfolg haben. Wir haben ja schon oft über das Scheitern gesprochen und ich glaube, wir sollten eine komplette Folge auch noch mal über das Scheitern machen, aber befreie dich doch mal von dem Gedanken, dass es falsche Entscheidungen gibt.

Und wenn du dich fragst, ob das möglich ist bzw. warum es keine falschen Entscheidungen gibt, dann überleg doch mal, wo du in der Vergangenheit eine vermeintlich falsche Entscheidung getroffen hast und überlege dir, wie du diese Entscheidung bewerten würdest, wenn alles genau so passieren sollte, wie es passiert ist.

Lass uns nur mal für einen Moment annehmen, dass in deinem Leben alles so passiert, wie es passieren soll. Nur mal als Theorie. Das ist ja nur ein Gedankenspiel. Angenommen alles passiert so, wie es passieren soll. Manchmal aus Gründen, die wir nicht kennen. Mir ist bewusst, dass das auf der philosophischen Ebene natürlich ein Thema ist, über das man tief diskutieren kann.

Stell dir vor, der Job, in dem du jetzt unglücklich bist, war keine falsche Entscheidung, sondern war notwendig auf deinem Weg, deines persönlichen Wachstums. Was kannst du aus dieser Entscheidung lernen? Was kannst du aus dieser Erfahrung lernen? Vielleicht

stellst du fest, dass du dabei herausgefunden hast, was du an einem Job absolut nicht magst.

Vielleicht stellst du fest, was du über dich selbst lernen konntest, was du nur in diesem Umfeld gelernt hast. Für viele von uns, mit denen ich auch mal gesprochen habe, hat ein unglücklicher Job oder auch eine unglückliche Ehe durchaus seine Vorzüge bzw. gute Seiten, weil wir gelernt haben, was wir nicht wollen. Weil wir gelernt haben, was wir wollen.

Vielleicht hast du eine ganz schreckliche Ehe hinter dir, aber hast wunderbare Kinder, die du nicht hättest, wenn du dich damals anders entschieden hättest. Vielleicht hättest du andere Kinder, aber diese Kinder, die du jetzt hast, hättest du dann nicht. Insofern war es vielleicht keine falsche Entscheidung, diesen Mann zu heiraten oder diese Kinder zu bekommen.

Aber möglicherweise hast du Entscheidungen getroffen, die du heute anders treffen würdest. Vielleicht auch nicht. Vielleicht würdest du dich auch wieder für diese Kinder entscheiden, wenn der ganze Stress in der Ehe damit trotzdem einhergehen würde. Das ist eine Sache, die du für dich evaluieren kannst, die du bewerten kannst, wo du drüber nachdenken kannst. Was habe ich aus den vermeintlich falschen Entscheidungen gelernt? Wie bin ich dadurch gewachsen? Und du wirst feststellen – und wir werden beim Thema Scheitern darauf eingehen – dass du gerade durch die vermeintlich falschen Entscheidungen am meisten gewachsen bist.

Dass das die größten Learnings waren, die du in deinem Leben gemacht hast. Ob eine Entscheidung falsch oder richtig war, lässt sich sowieso nicht objektiv betrachten, denn die Bewertung nimmst du ganz persönlich subjektiv vor. Wenn ich mich dazu entscheide, Schokolade zu essen, dann ist das für mich persönlich vielleicht eine falsche Entscheidung und für jemand anderen eine richtige Entscheidung.

Wenn ich mich dazu entscheide, einen bestimmten Mann oder eine bestimmte Frau zu heiraten, dann ist das für mich vielleicht die richtige Entscheidung. Und jemand anderes hält das für eine falsche Entscheidung. Es kommt durchaus mal vor, dass Menschen heiraten, wo man dann schon zu diesem Verdacht hat "Na, mal sehen, ob das gut geht." Vielleicht kennst du das auch.

Und im Nachhinein, wenn das dann nicht gut gegangen ist und man vielleicht sogar so was äußert wie "Ich habe mir schon gedacht, dass das nichts wird." Dann muss man sich vielleicht auch mal die Frage gefallen lassen "Warum hast du nichts gesagt?" Vielleicht wünscht man sich auch, dass die Familie und die Freunde vielleicht früher mal etwas gesagt hätten. Aber warum sagt man nichts?

Also angenommen, wenn ich eine Freundin habe, die jemanden heiratet, wo ich das Gefühl habe, das ist eine falsche Entscheidung, dann bin ich wirklich in diesem Dilemma. Sag ich ihr das? Sage ich ihr, was ich denke oder nicht? Weil man möchte ihr nichts reinreden und sie ist ja gerade so glücklich usw. Man möchte sie aber auch nicht ins Unglück rennen lassen.

Man ist also in einem moralischen Konflikt. Ist ja auch eine Entscheidungsfrage: Wofür entscheide ich mich? Wenn ich ihr meine Gedanken sage, riskiere ich möglicherweise die Freundschaft. Möglicherweise riskiere ich auch, dass ich sie dann erst recht in die Arme dieses Mannes hinein dränge.

Oder sie ist mir dankbar und überlegt sich die ganze Sache noch mal, Ich weiß es nicht. Ich muss mir aber darüber bewusst sein, dass es meine ganz subjektive Meinung ist, dass diese Ehe ein Fehler ist. Und es gibt genauso viele Beispiele für Ehen, die richtig gut gelaufen sind, obwohl alle dachten, dass das ein Fehler ist, wie es Beispiele dafür gibt, dass es sich als Fehler herausgestellt hat.

Mach dir also bewusst, dass es keine falschen Entscheidungen gibt und dass du dich nie falsch entscheiden kannst, sondern dass du höchstens eine Entscheidung triffst, die du im Nachhinein revidierst. Also wo du dich an einem Punkt in der Zukunft anders entscheiden würdest.

Und ich finde, das gibt dir total viel Macht über dein Leben, wie ich das vorhin schon gesagt habe, da deine Entscheidungen jederzeit revidiert werden können. Du kannst jederzeit sagen "Das mache ich nicht mehr mit." Du kannst jederzeit die Kosten für eine andere Entscheidung tragen.

Wenn es für dich nach wie vor problematisch ist, Entscheidungen zu treffen, dann hast du natürlich die Möglichkeit, mit mir oder mit einem anderen Coach darüber zu sprechen. Es ist manchmal hilfreich, eine Sachlage zu besprechen und verschiedene Gedankenkonstrukte aufzubauen, um dann herauszufinden, was die eigene Entscheidung jetzt sein soll.

Ich für meinen Teil wünsche mir, dass du aus diesem "nicht entscheiden" rauskommst, dass du dich nicht zu lange in diesem Sumpf aufhältst, der dich festklebt und Zeit verstreichen lässt. Jeder Tag, an dem du keine Entscheidung triffst, ist ein Tag mit verlorener Zeit. Je mehr Entscheidungen du vorsätzlich in deinem Leben triffst, desto besser kann dein Leben werden.

Das heißt nicht, dass du nicht scheiterst. Das heißt nicht, dass immer alles richtig ist und dass immer alles zum Erfolg führt, sondern das heißt nur, je mehr du entscheidest, desto mehr kannst du dein Leben gestalten.

Lass mir gerne mal deine Meinung da, ob du Interesse hättest an einer Art Challenge für das Thema "Entscheidungen treffen". Wenn sich genug Leute finden, würde ich da mal etwas entwickeln, sodass wir innerhalb von drei, vier Wochen gemeinsam in einer Gruppe dieses Thema in der Tiefe beleuchten "Klarheit und Entscheidungen treffen".

Dann würden wir zusammen durch diese Sachen, die wir hier in der Theorie besprochen haben, durchgehen. Falls das also für dich eine relevante Sache ist, dann gehe gerne auf Spotify und stimme in der Umfrage ab.

Ansonsten danke ich dir sehr herzlich für die Zeit, die du aufgewendet hast, um dir diese Folge anzuhören. Und wir hören uns dann auch nächste Woche wieder.

Mach's gut, bis bald. Auf Wiedersehen.