

In diesem ersten Teil des Buches geben wir Ihnen eine Einführung in reflektiertes Entscheiden.

Im ersten Kapitel wollen wir zunächst einmal verdeutlichen, wie wichtig es ist, sich mit Entscheidungen bzw. Entscheidungsprozessen im Allgemeinen zu beschäftigen. Alles, was Sie erleben und in der Welt geschieht, ist sehr eng mit Entscheidungen verknüpft. Auch sind es Ihre Entscheidungen, die zum großen Teil bestimmen, wie sich Ihr Leben weiterentwickelt. Mit stärker reflektierten Entscheidungen erhöhen Sie Ihre Selbstwirksamkeit.

Von den vielen Entscheidungen, die Sie täglich treffen, werden Sie viele intuitiv aus dem Bauch heraus fällen. Dies ist sinnvoll

und gut. Allerdings weiß man aus der Forschung, dass sich hier einige Fallstricke verstecken, die mit etwas mehr Reflexion vermieden werden können. Wir werden Sie deshalb im zweiten Kapitel in die Chancen und Risiken intuitiver Bauchentscheidungen einführen.

Im dritten Kapitel werden wir den Gegenpart zu der intuitiven Bauchentscheidung behandeln, nämlich eine strikt analytische Vorgehensweise im Entscheidungsprozess. Hier werden wir Ihnen vorstellen, mit welchen fünf Schritten man eine überlegte Kopfentscheidung treffen sollte.

Das vierte Kapitel führt schließlich den Bauch- und Kopfentscheidungsweg zu einem gemeinsamen Weg des reflektierten Entscheidens zusammen. Wir stellen dar, dass sich beide Wege grundsätzlich

wunderbar ergänzen können.

Der Weg zu Ihrer Entscheidungskompetenz, also Ihrer Fähigkeit, eine Entscheidung reflektiert treffen zu können, ist jedoch ein wenig steinig. Sie sollten reflektiertes Entscheiden trainieren und selbst damit einige Erfahrungen sammeln. Was Sie hierbei beachten müssen, stellen wir im [Kapitel 5](#) dar.

1

**EINE WELT VOLLER  
GUTER UND  
SCHLECHTER  
ENTSCHEIDUNGEN**

Jeder kennt wahrscheinlich den Rat, seine Energie nicht in diejenigen Dinge zu stecken, die man ohnehin nicht ändern kann, sich dafür aber dem zu widmen, was man tatsächlich beeinflussen kann. Hiermit kommt zum Ausdruck, dass zwei Faktoren maßgeblich die Qualität des eigenen Lebens bestimmen: Schicksal und die eigenen Entscheidungen. Freuen Sie sich, wenn es das Schicksal gut mit Ihnen meint, und ärgern Sie sich nicht zu sehr, wenn es nicht so gut läuft. Aber konzentrieren Sie sich vor allem auf Ihre Entscheidungen, denn nur hier können Sie etwas bewirken. Wie Sie dies am besten umsetzen können, wird Ihnen dieses Buch zeigen.

Sie treffen jeden Tag unzählige Entscheidungen, meistens denken Sie dabei noch nicht einmal nach. Vieles ist