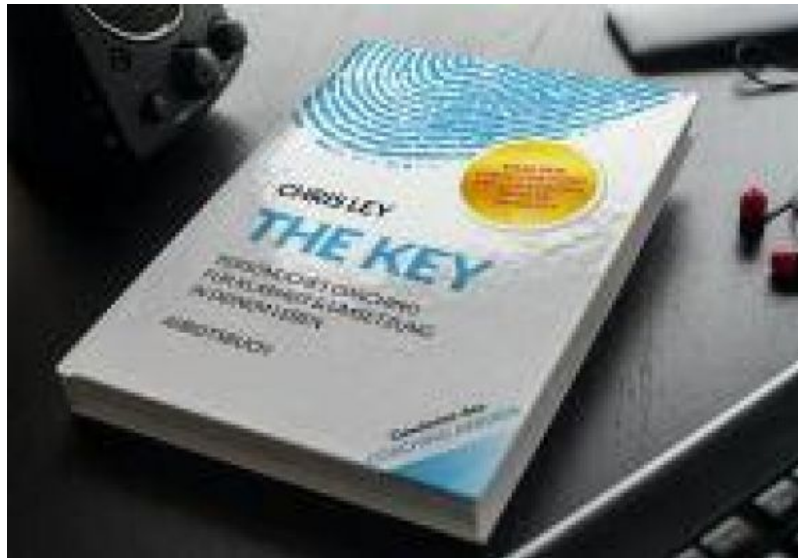


Entscheidungen treffen, die richtig sind

20.05.2020, 17:27 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *CHRISLEY ACADEMY*

Presseagentur: *CHRISLEY ACADEMY*



Entscheidungen treffen

Alle Probleme, die du heute hast, sind das Resultat schlechter Entscheidungen in deiner Vergangenheit.

Deine alten Entscheidungen kannst du nicht rückgängig machen. Aber du kannst heute Entscheidungen treffen, die besser sind und deine Zukunft angenehmer machen. Du kannst heute sogar Entscheidungen treffen, die deine Zukunft großartig machen. Ein wichtiges Thema also.

Häufig ist es nicht einfach, zu erkennen, welche Entscheidung die richtige ist. Da hilft es, eine Technik zu besitzen, um zuverlässig gute Entscheidungen zu treffen. So eine Technik lernst du in diesem Artikel kennen.

Schritt #1 "Befreie dich von sinnlosem Ballast"

Deine Energie im Alltag ist eine begrenzte Ressource, wie du sicher schon bemerkt hast. Entscheidungen kosten Energie. Besonders jene, die wichtig sind und große Auswirkungen mit sich bringen. Damit du genug Energie hast, um wichtige Entscheidungen zu treffen, willst du es vermeiden, dich häufig mit unwichtigen Entscheidungen rumzuschlagen, da diese deine Energie rauben.

Triff weniger Entscheidungen

Unser Alltag ist gefüllt mit Entscheidungen, die wir treffen. Was soll ich anziehen? Was soll ich essen? Was mache ich in der Mittagspause? Welche Netflix-Serie soll ich jetzt schauen? Die meisten Entscheidungen sind vollkommen banal.

Da dich aber auch banale Entscheidungen Energie kosten, solltest du diese möglichst aus deinem Leben verbannen. Das funktioniert am besten, indem du dich mit weniger beschäftigst, dein Leben einfacher machst. Du brauchst keine 3 Social Media Kanäle und dann noch WhatsApp, um mit deinen Freunden zu kommunizieren. Du brauchst keine noch

größere Auswahl an Serien, Kleidung, Themen, Ausgahmöglichkeiten usw.

Der Schlüssel, um dich von sinnlosem Entscheidungs-Ballst zu befreien, lautet daher: Opfer bringen. Das hört sich vielleicht im ersten Moment nicht besonders sexy an, hier verbirgt sich aber eine unglaubliche Macht. Seit es die Menschheit gibt, war es immer so, dass diejenigen besonders erfolgreich waren, die besonders gut darin waren, Opfer zu bringen.

Ein prominentes Beispiel für eine Erfolgs-Persönlichkeit ist der Apple-Gründer Steve Jobs. Dieser trug ab einem bestimmten Lebensabschnitt nur noch den selben Rollkragen-Pullover. Er hatte zuhause einen Kleiderschrank, in dem das selbe Outfit in vielfacher Stückzahl zu finden war. Das tat er, um sich nicht mehr damit beschäftigen zu müssen, was er heute anzieht.

Er opferte also eine Auswahl an Kleidung, um Energie zu sparen und diese voll in sein Unternehmen zu stecken. Diese Philosophie entdecken wir bei (wahrscheinlich) allen herausragend erfolgreichen Persönlichkeiten. Sie folgen einer erfüllenden Vision, treffen schwere Entscheidungen und verbannen alle banalen Entscheidungen aus ihren Leben.

Erschaffe eine sinnvolle Vision

Angenommen, du weißt gar nicht, wo deine Reise hingehen soll, lebst du im völligen Chaos. Ständig wirst du gelenkt von neuen Impulsen. Will ich eine feste Beziehung oder nur Spaß haben? Wie wichtig ist mir eine Karriere? Sollte ich mal wieder Sport machen?

Solange du keine Vision für dein Leben geschaffen hast, wirst du immer wieder die selben Entscheidungen auf kurzfristiger Ebene treffen. Wieder und wieder, wie in einem Hamsterrad, ohne voran zu kommen.

Erschaffe deshalb eine Vision von deinem Leben, die du wirklich attraktiv findest. Hast du eine Familie? Kinder? Wie viel Geld willst du verdienen? Wie willst du aussehen? Wie fit willst du sein? Triff diese Entscheidungen einmal in aller Ruhe und lege damit deinen Weg fest. Wenn du weißt, dass ein fitter Körper Teil deiner Vision ist, dann überlegst du nicht, ob du mal wieder Sport machen solltest. Sport ist Teil deines Lebens. Punkt.

Triff Entscheidungen nur einmal, anstatt immer wieder

Manche Menschen treffen schon am Morgen so viele Entscheidungen, dass sie erschöpft bei der Arbeit erscheinen. Sie bleiben beispielsweise mal kürzer, mal länger, liegen, sobald der Wecker klingelt. Dadurch habe sie täglich unterschiedlich viel Zeit für ihr Frühstück, wodurch sie entscheiden müssen, was sie heute essen, oder ob sie überhaupt etwas essen. Dann ist da auch noch die Frage: "Was soll ich heute anziehen?".

Diese täglichen Entscheidungen, könnten genauso gut nur ein einziges Mal getroffen werden, wodurch immens viel Energie eingespart werden würde. Zu welcher Uhrzeit stehe ich auf? Diese Entscheidung triffst du einmal und hältst dich daran. Mein Tipp: Steh immer direkt auf, sobald der Wecker klingelt. Dies stärkt deine Disziplin (<https://chrisley.de/magazin/disziplin-aufbauen-was-in-wahrheit-dahinter-steckt/>) und erspart dir unnötigen Stress, da es dir jedesmal einen Schock verpasst, wenn der Wecker wieder losgeht.

Entscheide, was du jeden Morgen essen willst. Wenn es Müsli ist, dann lege dir einen Vorrat an allem an, was du dafür brauchst, um nicht ständig einkaufen zu müssen.

Steve Jobs war nicht der einzige, der immer die selbe Kleidung trug. Dies spart wirklich Energie. Falls dir das zu krass ist, kauf dir ein T-Shirt in verschiedenen Farben und dann nimm einfach immer das, das im Schrank oben liegt. Falls Mode in deinem Leben eine wichtige Rolle spielt, könntest du einmal Entscheiden, was du an welchem Wochentag trägst und dich dann einfach daran halten.

Schritt #2 "Denke wie ein Kritiker"

Schritt 1 ist erst einmal dafür notwendig, dass du überhaupt die Ressourcen besitzt, um gute Entscheidungen zu treffen.

Schritt 2 bezieht sich jetzt wirklich darauf, Entscheidungen zu treffen und er lautet: "Denke wie ein Kritiker."

Das bedeutet, dass du dir eigene Gedanken zu deinem Thema machst. Wir Menschen neigen dazu, andere bzw. die breite Masse in unseren Entscheidungen zu imitieren. Das ist logisch, denn so sparen wir Energie und so schlecht kann die Entscheidung nicht sein, wenn die meisten das auch so machen.

Wenn du jedoch so handelst wie die meisten, bekommst du auch die selben Ergebnisse wie die meisten und diese sind bestenfalls Durchschnitt. Häufig sind die Resultate der breiten Masse sogar richtig schlecht, zum Beispiel in Bezug auf Gesundheit und Finanzen. Wenn du also wirklich gute Resultate durch deine Entscheidungen erzielen willst, musst du Dinge wirklich durchdenken und darfst nicht einfach dem Mainstream folgen. Mache deine eigene Analyse.

Sammle hochwertige Daten

Es ist nicht grundlegend verkehrt, sich danach zu richten, was andere tun. Gerade, wenn du selbst noch kein ausgeprägtes Verständnis auf einem Gebiet besitzt, kann es durchaus Sinn machen, sich erst einmal an jemanden zu halten, der bereits gute Resultate erzielt. Das ist etwas ganz anderes als sich danach zu richten, was die meisten tun.

Rund 90% der Startups, die gegründet werden, scheitern. Da macht es doch Sinn, sich anzusehen, was die 10% vom Rest unterscheidet und sich nach den erfolgreichen Unternehmen zu richten.

Mache dir jedoch stets bewusst, was deine eigenen Werte sind und was du mit deiner Entscheidung erreichen willst. Jeder Mensch hat unterschiedliche Werte und daher macht nicht jede Lösung für jeden Menschen gleich viel Sinn.

Angenommen, du willst heiraten und musst dich jetzt entscheiden, wie die Hochzeit verlaufen soll. Dabei merkst du, dass so eine Hochzeit viel Zeit und Energie verschlingt. Daher stellst du dir folgende Fragen:

Was ist mir wirklich wichtig?

Was will ich mit meiner Hochzeit erreichen?

Sobald du dir diese 2 Fragen beantwortest, kommst du vielleicht zu ganz anderen Schlüssen als die meisten. Vielleicht sagst du dir: "Ja, die Sache mit dem Ring und dem Hochzeitskleid gefällt mir und finde ich sinnvoll. Aber die große Feier mit den vielen Gästen finde ich unnötig." Das Resultat einer solchen Überlegung wäre dann wahrscheinlich eine sehr unkonventionelle Hochzeit, die jedoch für dich die besten Resultate bringt. Mache dir daher immer deine eigenen Werte und dein Ziel bewusst, wenn du eine Entscheidung triffst.

Um geeignete Lösungswege für deine Zielerreichung zu finden, kann es sehr hilfreich sein, nach Mustern ausschau zu halten. Also zu überlegen, wie solche Aufgaben oder Probleme denn in anderen Bereichen gelöst werden.

Ein Beispiel: Angenommen, du bist süchtig nach "Schmuddelfilmen". Dann handelt es sich hierbei um ein recht modernes Phänomen. Das heißt, es gibt wahrscheinlich noch keine hochwertigen Daten, Experten oder Kliniken, die darauf spezialisiert sind. Um dennoch dein Ziel zu erreichen, deine Sucht loszuwerden, könntest du nach Mustern ausschau halten. Du wirst merken, dass Süchte in den verschiedensten Bereichen auftreten und die Behandlung im grundlegenden Prinzip immer gleich ist. So hättest du plötzlich gute Daten, anhand denen du entscheiden könntest, wie du bei deiner Zielerreichung vorgehst.

Schritt #3 "Nutze mentale Modelle"

Eine Eigenschaft von uns Menschen, die uns der Tierwelt weit überlegen macht, ist die Fähigkeit, mentale Modelle aufzustellen. Das bedeutet, wir können Prozesse gedanklich ablaufen lassen und daran erkennen, welche Resultate wir erzielen werden.

Meistens ist es uns gar nicht bewusst, dass wir mentale Modelle nutzen, wenn wir Entscheidungen treffen. Das führt dazu, dass unsere mentalen Modelle unsachlich und minderwertig sind. Wenn du beispielsweise vor der Entscheidung stehst, dich selbstständig zu machen oder weiter im Angestelltenverhältnis zu bleiben. Dann stellst du dir vor, wie es wäre, selbstständig zu sein. Wahrscheinlich erhältst du ein Bild, in dem du nicht genug verdienst, deine Miete nicht mehr

zahlen kannst und so weiter. Dein Gehirn malt sich den schlimmsten Ausgang aus und will Gefahren möglichst vermeiden. Das könnte dazu führen, dass du im Angestelltenverhältnis bleibst, obwohl dein mentales Modell gar nicht realistisch war, sondern eher ein Alptraum. Daher ist es wichtig, hochwertige mentale Modelle aufzustellen.

Setze dir ein Ziel

Dein mentales Modell braucht ein einfach formuliertes Ziel. Nur so kannst du erkennen, ob das Resultat deiner Entscheidung gut oder schlecht ist. Mache dir daher bewusst, was du mit deiner Entscheidung erreichen willst. Prüfe dann, wie nah dich deine Entscheidung an dein Ziel bringen würde.

Pressekontakt:

CHRISLEY ACADEMY
Herr Chris Ley
Salzstr. 36
41460 Neuss

fon ..: 01774653686
web ..: <http://www.chris-ley.de>
email : info@chris-ley.de

Portrait

Als Keynote Speaker und Motivationscoach biete ich dir Motivationsseminare und Impulsvorträge, die dir zu Klarheit im Leben verhelfen und dich in die Umsetzung bringen.

News-ID: 1088173 • Views: 946 (Stand: 30.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1088173/Entscheidungen-treffen-die-richtig-sind.html>