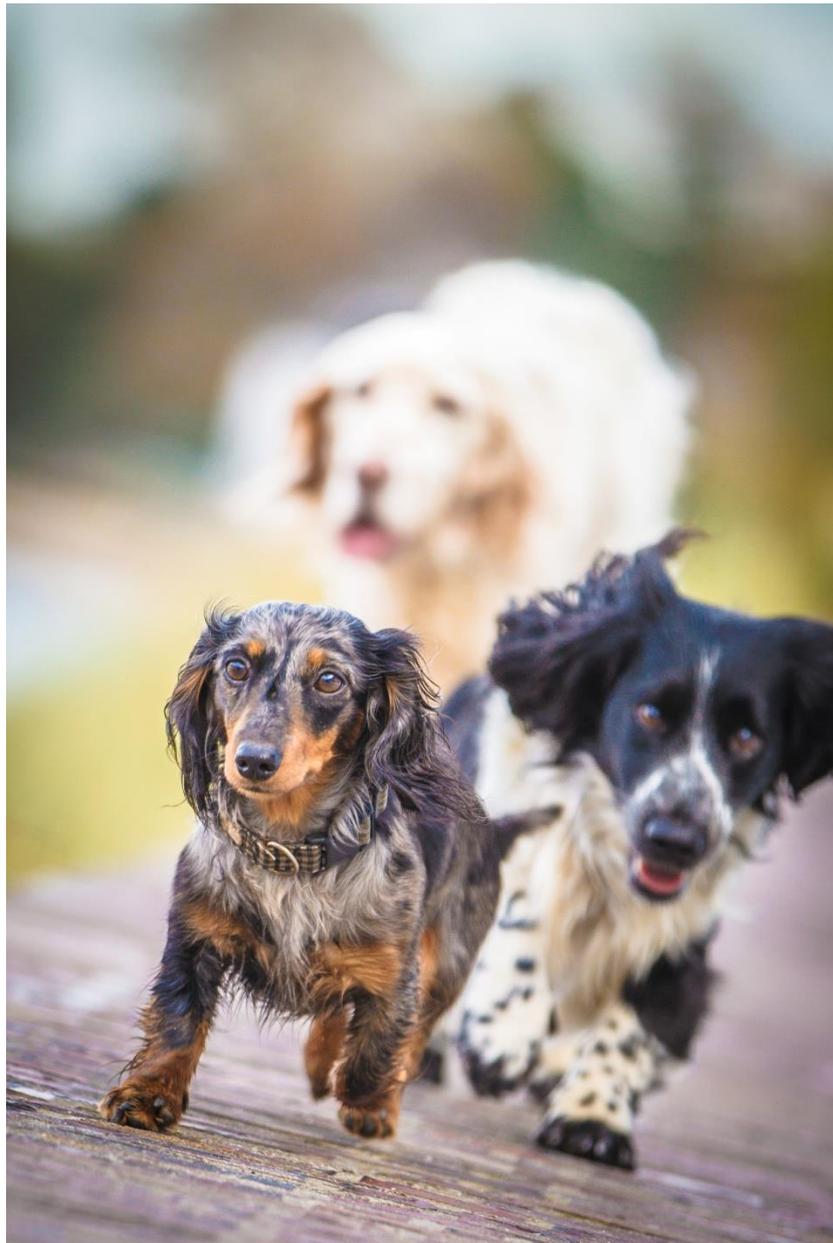




**Tina Gärtner**  
Hundeunternehmer  
gut beraten

## **Leichter Entscheidungen treffen anstatt ewig lang zu grübeln oder die Entscheidung vor sich her zu schieben**



*Foto von Nils Wiemer Wiemers, wiemer-wiemers.de*



## **Leichter Entscheidungen treffen anstatt ewig lang zu grübeln oder die Entscheidung vor sich her zu schieben**

Du bist also jemand, der sich eine Entscheidung gerne mal schwer macht, ja? Nehme ich jetzt einfach mal an, denn sonst würdest Du das hier ja sicherlich nicht lesen.

Mir fällt es tatsächlich ja schon schwer, im Restaurant ein Gericht auszusuchen. Aus einem einfachen Grund, der mir beim Thema Essen sehr bewusst wird: Wenn ich mich für das eine Gericht entscheide, bekomme ich die anderen nicht. Verdammt. Die Entscheidung für etwas ist immer auch eine Entscheidung gegen etwas anderes.

Irgendwann entscheide ich mich dann doch immer. Denn was wäre die Alternative – ewig in der Unentschiedenheit zu verharren? Ich würde gar nichts zu essen bekommen. Und sehr wahrscheinlich würde niemand mehr mit mir essen gehen wollen. Beides möchte ich nicht. ;-)

### **Die wichtigen Entscheidungen fallen schwer**

Welches Essen ich im Restaurant wähle, ist nicht wichtig. Nicht wichtig für mich, meine mittel- bis langfristige Zufriedenheit, nicht wichtig für mein Leben.

Richtig schwierig wird es bei den wichtigen Entscheidungen.

Das sind die zu den elementaren Lebensthemen:

- Beruf, Jobwahl, angestellt oder selbständig
- Partnerwahl, für die Beziehung kämpfen oder sich trennen
- Wohnsituation, eventuell Aufnehmen eines Kredits für Grundstück oder Haus
- Freunde und/oder Familienmitglieder „aussortieren“
- Familienplanung: Ein, zwei drei, Kind/er bekommen

Wenn das zwei Enden eines Kontinuums sind – ganz links sind die Entscheidungen ohne Tragweite wie das Essen im Restaurant, ganz rechts die mit langfristiger Tragweite für mein Leben wie die Entscheidung, ein Kind zu bekommen – gibt es natürlich noch ganz viel zwischen diesen beiden Extremen. Einiges davon habt Ihr in unserer Facebookgruppe genannt:

- Sich zwischen verschiedenen Ideen oder Projekten für das eigene Business entscheiden  
=> also priorisieren
- Sich für oder gegen Geschäftspartner entscheiden (generell oder bestimmte Personen)



- Entscheidung für oder gegen einen (bestimmten) Hund
- Entscheidung für oder gegen einen eigenen Trainingsplatz oder (Praxis-/Büro)Räume
- Entscheidung für oder gegen bestimmte Angebote (z.B. Gruppenkurse)
- Entscheidung, welche Preise ich nehme
- Entscheidung, mich von bestimmten Kunden zu trennen
- Entscheidung, inwieweit ich mich von Kunden abgrenze

...und so könnte es noch ewig weiter gehen. Diese Beispiele stammen fast alle aus dem Kontext der Selbständigkeit – logisch, denn das ist die gemeinsame Basis, die uns im Club zusammenführt. Und diese zweifelsohne anspruchsvolle Art, seinen Lebensunterhalt zu bestreiten, bringt so einige Entscheidungen mit sich.

## Warum es uns so schwer fällt, uns zu entscheiden

Einen Grund habe ich eben schon genannt, beim Auswählen des Essens im Restaurant. Hier eine Zusammenfassung, warum es uns bisweilen so schwer fällt, uns zu entscheiden:

- Entscheidungen sind immer mit **Verlust** verbunden.  
Wenn ich mich für das eine entscheide, werde ich das andere nicht (mehr) haben.
- Entscheidungen beinhalten oft einen **Schritt ins Ungewisse**.  
Sobald ich mich für etwas Neues entscheide, weiß ich nicht wie es genau sein oder sich anfühlen wird.
- Entscheiden bedeutet, **Verantwortung zu übernehmen**.  
Und zwar für das eigene Leben. Das kann sich manchmal ganz schön unbequem anfühlen. „Einfacher“ kann es da scheinen, einfach abzuwarten und etwas auf sich zukommen zu lassen anstatt aktiv die Weichen zu stellen.
- Entscheidungen zeigen wie **fremd- oder selbstbestimmt** ich bin.  
Ein Mensch, der sich mit vielen anderen Menschen verbunden fühlt, fällt ggf. schwerer Entscheidungen, da diese Menschen von seinen Entscheidungen betroffen sein können. Der Drang, es anderen recht machen zu wollen, kann in diesem Fall die Entscheidung erschweren.
- Entscheiden fällt schwer, wenn es **zu viel Auswahl** gibt.  
Und man ist in der Regel danach unzufriedener mit der Wahl als man es bei einer kleinen Auswahl gewesen wäre. Vielleicht, weil ich das Gefühl habe, nicht genug Informationen gehabt zu haben, um „richtig“ zu entscheiden, oder zu viel zu verpassen.
- Wir wollen **perfekte Entscheidungen treffen**.  
Viele Menschen haben Angst vor Fehlentscheidungen. Es kann sich für sie wie Versagen oder Scheitern anfühlen. Und wer möchte das schon?



- Es ist ein Teufelskreis: Je länger oder öfter wir uns nicht entscheiden, desto **weniger Entscheidungskompetenz** schreiben wir uns selbst zu. Sich dauerhaft oder sehr oft nicht zu entscheiden oder regelmäßig einen „faulen“ Kompromiss einzugehen, macht etwas mit unserem Selbstwertgefühl und unserem Selbstvertrauen. Wir vertrauen uns im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr selbst, eine gute Entscheidung zu treffen und werden (immer) unsicher(er).

Nachvollziehbar und sehr menschlich, die Hürden, die uns das Entscheiden schwer machen, oder? Nun fällt uns ja nicht jede Entscheidung entsetzlich schwer. Manche eben mehr und manche etwas weniger. Und das liegt hieran:

### **Wie schwer und wichtig eine Entscheidung ist, hängt von Deinen Werten ab**

Wenn Du in einem Entscheidungskonflikt bist, zeigt sich ein innerer **Wertekonflikt**.

**Werte** beschreiben das, was uns wichtig ist. Sie sind quasi die **Leitplanken unseres Lebens und die Basis** für all unsere Handlungen, unser Verhalten und damit auch für die Entscheidungen, die wir treffen. Und je höher diese Werte angesiedelt sind, desto stärker ist der Konflikt und desto schwerer fällt uns die Entscheidung. Wenn eine Entscheidung ansteht, die unsere Top-Werte berührt – die, die uns wirklich-wirklich-wirklich wichtig sind – fällt uns diese Entscheidung naturgemäß schwer.

Wie sich **Werte im Alltag** zeigen: Wenn der Wert „Familie“ für mich wichtig ist, werde ich einen anderen Partner an meiner Seite wählen als wenn der Wert „Unabhängigkeit“ einen hohen Stellenwert hat. Im ersten Fall suche ich einen verlässlichen Partner, der ein toller Vater und (Ehe)Mann ist. Im zweiten Fall die heiße Affäre oder wechselnde Partner, mit denen ich eine gute, unverbindliche Zeit erlebe.

Wenn „Sicherheit“ mein höchster Wert ist, werde ich mich nicht selbständig machen. Zumindest nicht zu 100%. Die reine Selbständigkeit kann dann als sehr belastend empfunden werden, da sie zwar viel bietet – jedoch nicht das, was diesem Menschen besonders wichtig ist: Sicherheit, Berechenbarkeit, Vorhersagbarkeit.

Andersherum: Wenn „Freiheit“ einer meiner höchsten Werte ist, werde ich es nicht lange in einem Angestelltenverhältnis aushalten. Vielleicht möchte ich nicht mal in einem Mietshaus wohnen, weil mich die Nähe zu den Nachbarn stört. Sehr wahrscheinlich möchte ich meinen eigenen Hof haben und mir den Wind um die Nase wehen lassen, frei von den ungefragten Meinungen, Geschichten, Vorstellungen und Werten anderer Menschen.

Ergo: Wie ich lebe, wo ich lebe, mit wem ich lebe, wie ich meinen Tag gestalte, welche Bücher ich lese, wie ich mit Menschen und Tieren umgehe – alles wird von unseren Werten bestimmt.



Halten wir also fest:

*Wenn uns eine Entscheidung schwer fällt, zeigt sich ein Konflikt unserer Top-Werte.*

Der **Klassiker unter den Wertekonflikten** ist das Werte-Pärchen „Freiheit – Sicherheit“:

- Ich möchte die Sicherheit einer Angestellten-Tätigkeit.
- Ich möchte die Freiheit der Selbständigkeit.

Andere Werte-Pärchen-Klassiker sind

- „Distanz – Nähe“ (gerne genommen für Beziehungen, sowohl private als auch zu Kunden)
- „Vertrauen – Kontrolle“ (auch ein gern gesehener Gast in Beziehungen, auch zu unseren Hunden, und natürlich zu Kollegen, Kooperationspartnern und Mitarbeitern)
- „Ordnung – Chaos“ (sowohl physisch gemeint wie auf meinem Schreibtisch als auch bezogen auf innere Strukturen – Chaos oder Ordnung in uns)

In der Regel haben wir alle das **Bestreben nach beiden Extremen** von solchen Werte-Pärchen in uns. Wir mögen und streben nach Sicherheit. Ebenso mögen und streben wir nach Freiheit.

Welches Extremum gerade präsenter ist, hängt ab von

- Deinen Erfahrungen, gerade auch denen in letzter Zeit
- den Menschen, mit denen Du darüber sprichst
- Deiner Tagesform.

Ja, tatsächlich – je nachdem, wie es Dir gerade geht, bewertest Du die anstehende Entscheidung ein wenig anders. Wenn es mal wieder alles zu viel wird, ein Kunde unverschämt war oder etwas so gar nicht geklappt hat, wenn man krank ist und mit sich hadert, ob man den Kundentermin mit wackeligen Beinen und dickem Kopf wahrnimmt oder nicht – in so einem schlechten Zustand ist die Sicherheit und damit der Angestellten-Job irre verlockend. Wenn die Sonne scheint, ich im T-Shirt unterwegs bin, die Kunden mich anstrahlen, weil sie Fortschritte machen, und gerade zwei neue Buchungen für den nächsten Kurs eingehen – dann liebe ich die Selbständigkeit, mit all ihren Freiheiten. Und ja, auch die Unwägbarkeiten und Unsicherheiten erscheinen mir an einem solchen Tag gut verkraftbar.

Und mit diesen Erkenntnissen ist es nun an der Zeit, ein paar Feststellungen in den Raum zu werfen, die Dein Dilemma, Dich zu entscheiden, in den rechten Rahmen setzen:



## **1. Triff wichtige Entscheidungen nur in einem guten Zustand.**

Damit ist nicht Euphorie gemeint (denn die fördert durchaus recht unüberlegte Entscheidungen). Sondern dieses Gefühl, mit geradem Rücken, gesundem Selbstvertrauen und Selbstwert und offenem sowie zuversichtlichen Blick in die Welt zu schauen. Und nicht mit gesenkten Schultern, dem Blick auf dem Boden und einer inneren Mutlosigkeit. [...]

*Auszugende*

### ***Weitere Inhalte in diesem Input:***

- ✓ 5 weitere Rahmenbedingungen für Deine Entscheidungen
- ✓ Psychologische Aspekte, die auf das Entscheiden oder Nicht-Entscheiden wirken
- ✓ 11 Aufgaben, um das Gelernte direkt in Dein Leben und Deine Selbständigkeit zu übertragen. Diese Aufgaben beinhalten bewährte Methoden und acht anerkannte Formate aus Praxis ausgebildeter Coaches, unter anderem zu diesen Themen:
  - Die Arbeit an Deinen Werten
  - Dein Denken öffnen, um aus bisherigen Denkmustern herauszutreten
  - Für Dich sorgen und Dich „in einen guten Zustand“ bringen (denn nur dann kannst Du gute Entscheidungen treffen)
  - Dir Wahlfreiheit verschaffen
  - Neben deinem verstand auch den Bauch und das herz einbeziehen
  - Das Worst Case Szenario
  - Die Zielarbeit als Dein Härtetest
  - Was nach der Entscheidung kommt
  - Die Umsetzung Deiner Entscheidung
- ✓ Checkliste zum Entscheidung treffen
- ✓ Vertiefung und Zusammenfassung der Methoden und Vorgehensweise in der Webinaraufzeichnung

*...hol Dir jetzt Deinen Input, um eine Schritt für Schritt-Vorgehensweise zu haben, damit Du Deine Entscheidung fundiert UND mit gutem Bauchgefühl treffen kannst. Und für weniger elementare Entscheidungen nimmst Du in Zukunft einfach eine der vielen Methoden, die ich Dir in den 11 Aufgaben und im Webinar zusammengestellt habe.*

Bis gleich und liebe Grüße!

Tina