

Kirche in 1Live | 10.11.2016 floatend Uhr | Maike Siebold

Entscheidungen leicht gemacht

Diese endlose Grübel-Schleife macht mich fertig. Ich muss mich endlich entscheiden: nehme ich den Job oder nicht? Diese vielen Wahlmöglichkeiten in allen Bereichen haben ja eine Menge Vorteile, aber ganz ehrlich: ich verzweifle zuweilen daran.

Wer seinen persönlichen Kosmos schaffen und ihn im Griff behalten möchte, muss ständig was entscheiden. Unwichtige Sachen wie Aufstehen oder noch mal umdrehen? Milch oder Zucker? Handyvertrag a, b, c oder d? Und genauso, wenn es wirklich um etwas geht: den Mann oder die Frau fürs Leben, den nächsten Job, die richtige Wohnung.

Aber, unsere Willenskraft ist begrenzt. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Unsere Willenskraft ist wie ein Muskel, der bei starker Benutzung schlapp macht. Schon die unzähligen, kleinen, alltäglichen Entscheidungen, verbrauchen eine Unmenge an Energie und dann machen wir aus Entscheidungsmüdigkeit heraus Fehler. Deswegen habe ich jetzt eines begriffen: Bei den wichtigen Entscheidungen darf ich zögern und abwarten. Ich schaffe mir einen Stauraum zwischen dem Ja und dem Nein. Wenn der nervende Druck der Entscheidung von mir abfällt, dann merke ich, wie ich plötzlich wieder sinnvoll abwägen kann – ob ich den Job nehmen soll oder nicht - und in mir wächst die Zuversicht, dass alles gut wird.

Sprecherin: Alexa Christ