

Von der Entscheidung

Bei Wikipedia findet man diese Definition:



Eine Entscheidung ist eine Wahl zwischen Alternativen oder zwischen mehreren unterschiedlichen Varianten von einem oder mehreren Entscheidungsträgern in Zusammenhang einer sofortigen oder späteren Umsetzung. Eine Entscheidung kann spontan bzw. emotional, zufällig oder rational erfolgen. Eine rational begründete Entscheidung richtet sich nach bereits vorrangig abgesteckten Zielen oder vorhandenen Wertmaßstäben. Von der Entscheidungskompetenz eines Individuums hängt es ab, ob seine Pro- oder Contra- Entscheidungen zum

gewünschten Ziel führt. Die Eigenschaft, ohne Verzögerung zu entscheiden und dabei zu bleiben, wird als Entschiedenheit bezeichnet (vgl. Führung oder Starrsinn). Die Statistik und Ökonomie befasst sich in der Entscheidungstheorie mit der Frage nach der optimalen Entscheidung. Etymologisch soll sich das Wort vom Ziehen einer Waffe aus der Scheide herleiten, womit der Waffenträger den Kampf gewählt hat. Die Entscheidung wird auch, oftmals im Sinne eines Ergebnisses, als der Entscheid bezeichnet.

Entscheidungen bestimmen den Verlauf unseres Lebens.

Unsere Lebensqualität wird von unseren Entscheidungen bestimmt. Wir entscheiden uns, welchen Beruf wir ergreifen möchten, ob wir heiraten wollen, Kinder haben wollen, oder treffen andere, für unsere Zukunft richtungsweisende Entscheidungen.

Aber nicht diese großen Entscheidungen sind es, die uns die angestrebten Ziele erreichen lassen oder auch nicht, sondern die unzähligen kleinen Entscheidungen, die wir auf dem Weg dorthin treffen oder nicht treffen.

Als Beispiel nehmen wir Ihrer Absicht, schlank werden zu wollen. Diese zählt sicher zu den großen Entscheidungen. Aber es reicht nicht, nur die Entscheidung für ein leichteres Leben zu fällen, und schon beginnen die Pfunde zu purzeln. Ob man dick bleibt oder dünn wird, hängt von zahlreichen weiteren Entscheidungen ab, die wir täglich treffen müssen.

Die Untersuchung von Professor Brian Wansink zeigen, dass wir ca. 200 Entscheidungen pro Tag darüber treffen, wann, was und wie viel wir essen.

Wir können nicht anders, als uns zu entscheiden. Selbst wenn wir keine Entscheidungen treffen, haben wir uns dafür entschieden, eben keine Entscheidung zu treffen, was ja dann auch eine Entscheidung ist.

Täglich treffen wir ca. 200 Entscheidungen darüber, was, wann und wie viel wir essen oder genießen. Davon treffen wir lediglich 5% bewusst.

In seinem Buch „Essen ohne Sinn und Verstand“, beschreibt Wansink, ein amerikanischer Ernährungswissenschaftler, dass wir von den täglich 200 Entscheidungen, die wir über unsere Nahrungsaufnahme fällen, über 95% völlig unbewusst treffen, also intuitiv aus unserem Bauch heraus. Intuitiv handeln wir schneller und ohne uns erst den Kopf zerbrechen zu müssen.

Wir entscheiden meist unbewusst, ob wir frühstücken und was wie frühstücken, ob wir den Schokoriegel, den wir in der Schreibtischschublade finden essen oder nicht. Wir entscheiden, ob wir am Imbiss vorbeigehen oder eine Currywurst essen und trotzdem eine Stunde später gewohnheitsmäßig zu Mittag essen und natürlich die gleiche Menge wie immer.

Diese Beispiele ließen sich endlos fortsetzen.

Es geht also darum, dass, wenn man schlank werden will, diese unbewussten Entscheidungen zu entlarven und so verändern, dass sie dem Ziel Normalgewicht entsprechen.

Eine kleine Übung:

Wie entlarvt man seine unbewussten Entscheidungen?

Dabei hilft Ihnen das Wort „Warum“.

Immer wenn Sie etwas zu sich nehmen, ob flüssige oder feste Nahrung und natürlich auch Genussmittel, wie Schokolade, Bonbons, Snacks, fragen Sie sich vorher, warum Sie dies jetzt essen wollen.

Wenn es eine unbewusste Entscheidung sein sollte, wird diese durch das Fragen nach dem Warum, entlarvt und Sie müssen sich eine Antwort geben.

Diese kann verschieden ausfallen. Sie können dann entscheiden, ob Sie das entsprechende Nahrungs- oder Genussmittel essen wollen oder auch nicht. Wenn Sie sich für den Verzehr entscheiden, ist dies völlig in Ordnung, denn es ist ja eine bewusste Entscheidung.

Es geht bei dieser Übung also darum, sich diese 195 unbewussten Entscheidungen bewusst zu machen. Allein dadurch werden Sie bereits die Menge Ihrer unnötig zugeführten Kalorien deutlich reduzieren und die Fettreserven abbauen.

Fazit: Ob, wie viel und wann wir essen, wird hauptsächlich durch unsere Umgebung und unseren Gewohnheiten bestimmt. Wir füllen unsere Mägen nicht aus Hunger, sondern weil uns die Familie, Freunde, die Packungen und Päckchen der Nahrungsmittel, Farben, Formen, Gerüche und natürlich auch die Werbung beeinflussen.

Entlarven Sie Ihre unbewussten Entscheidungen und entscheiden Sie bewusst was, wie viel und wann Sie etwas essen oder genießen wollen.

Nun noch Grundsätzliches über Entscheidungen.

Gibt es gute oder schlechte Entscheidungen?

Viele Menschen fürchten sich vor einer Entscheidung, weil sie nicht erkennen können, ob der jeweilige Entscheid einen positiven oder

Zu wissen, was man weiß, und zu wissen, was man tut, das ist Wissen.

Konfuzius

negativen Einfluss auf ihren weiteren Lebensweg hat. Deshalb treffen sie keine Entscheidung und überlassen ihr Leben dem Zufall, ohne zu reflektieren, dass sie ja trotzdem eine Entscheidung getroffen haben, die ihr weiteres Leben bestimmen wird.

Aber jetzt will ich versuchen die obige Frage zu beantworten.

Dazu eine Aussage von Niccolò Machiavelli, 1469-1527

„In allen menschlichen Dingen zeigt sich bei genauer Prüfung, dass man nie einen Übelstand beseitigen kann, ohne, dass ein anderer daraus entsteht ... Wir müssen daher bei all unseren Entschlüssen erwägen, wo das kleinere Übel liegt, und den danach gefassten Entschluss, für den besten halten, weil alles auf der Welt seine Schattenseiten hat.“

„Wenn ich mich zwischen zwei Übeln entscheiden muss, dann wähle ich das, welches ich noch nicht ausprobiert habe.“

May West

Wir leben in einer bipolaren Welt, in der es kein Oben ohne das Unten gäbe, keinen Schatten ohne Licht und nichts Gutes ohne das Böse, um nur einige Beispiele anzuführen.

Prinzipiell kann man also sagen, dass es keine guten oder schlechten Entscheidungen gibt. Jede Entscheidung ist in dem Moment, in dem sie gefällt wurde, eine richtige oder wertneutrale Entscheidung. Welchen Wert diese Entscheidung für Ihre Lebensqualität oder für ein angestrebtes Ziel hat, zeigt immer erst die Zukunft.

Da aber jede Entscheidung in der Folge weitere Entscheidungen erfordert, ist man nicht dazu verdammt, dass die ursprüngliche Entscheidung zwangsläufig zu einem negativen Ergebnis führt.

Anders sieht es aus, wenn es Ihre Entscheidung war, keine Entscheidung zu treffen. Dann sind Sie ein Spielball der Umstände, Zufälle und Ihrer Mitmenschen, ob Chef oder Partner.

May West sagte einmal: *„Wenn ich mich zwischen zwei Übeln entscheiden muss, dann wähle ich das, welches ich noch nicht ausprobiert habe.“*

Wovon sind unsere Entscheidungen abhängig?

Treffen wir unsere Entscheidungen aus freiem Willen?

Neben der philosophischen Betrachtung des freien Willens, z.B. nach Emanuel Kant, der die Meinung vertrat, dass der Mensch einen absolut freien Willen habe, der völlig ungebunden das Gesetz seines Handelns bestimmt, glauben die Neurowissenschaften durch Versuche herausgefunden zu haben, dass dies nur bedingt so ist. In Wahrheit würden unsere Entscheidungen und damit das Handeln weitgehend von den Bedingungen der Umwelt und der eigenen Erfahrungen abhängen.

Wenn wir mehrere Möglichkeiten haben, zwischen denen wir uns entscheiden müssen oder wollen, entscheiden wir oft aus unserem Bauch heraus, man könnte also sagen intuitiv.

Gerhard Roth, emeritierter Neurowissenschaftler der Universität Bremen provozierte mit der These, dass der freie Wille insgesamt eine Illusion sei.

Wer von beiden recht hat, ist letztlich noch nicht geklärt. Wahrscheinlich werden beide Meinungen teilweise berechtigt sein. Dafür spricht

Max Grundig, einer der erfolgreichsten deutschen Nachkriegsunternehmer, wurde einmal gefragt: 'Sagen Sie bitte, Herr Grundig, nach welchen Kriterien treffen Sie eigentlich Ihre Entscheidungen?' Da lehnte sich der Patriarch zurück, tippte zunächst mit dem Finger an die Stirn und deutete dann auf seinen Solarplexus: 'Ich überlege. Mein Bauch entscheidet.'

Im Nachhinein betrachtet war wohl die eine oder andere Bauchentscheidung von ihm nicht ganz so glücklich, sonst würde die Firma möglicherweise noch existieren.

auch eine Untersuchung, die in der Universität London von Patrick Haggard durchgeführt wurde. Er entdeckte mit seinem Team ein Hirnareal, den dorsomedialen frontalen Cortex, welcher aktiv wurde, wenn eine durchgeführte Handlung willentlich unterbrochen wurde.

Sie glauben, dass diese Hirnregion dafür verantwortlich ist, zu überprüfen, ob wir eine Handlung wirklich ausführen wollen.

Er nennt dieses kurze Signal das „Veto-Signal“ und stellt die Frage, ob sich in dieser Hirnregion der Sitz „des freien Willen“ befindet.

Einen ausführlichen Bericht finden Sie unter:

Deutschlandfunk „[Des Menschen freier Wille](#)“

Gesichert ist sicherlich, dass, wie bereits oben erwähnt, dass unsere Entscheidungen und damit das Handeln weitgehend von den Bedingungen der Umwelt, der eigenen Erfahrungen und auch Gewohnheiten abhängen.

Aber geht das so leicht, wenn die Neurowissenschaftler behaupten, dass der freie Willen nur eine Illusion ist?

Die Antwort ist ja, wenn es gelingt, den Veto-Bereich im Gehirn so zu stärken, dass das Veto-Signal an Dominanz gewinnt.

Wie macht man das?

Indem man dieses Signal nicht nur wahrnimmt, sondern diesem auch durch ein Handeln entspricht.

Beispiel:

Sie essen gerne Schokolade und stehen vor der Entscheidung diese zu essen oder auch nicht zu essen. Da Sie ja schlank werden wollen, wird Ihr Veto-Bereich ein entsprechendes Signal senden, welches „Nein“ bedeutet. Je öfter Sie das Veto befolgen, desto leichter wird es Ihnen fallen, die Schokolade nicht zu essen. Positiv ist außerdem, dass wenn Sie später einmal ein Stück Schokolade essen wollen, dies nicht mehr mit einem schlechten Gewissen tun werden, sondern genießen können. In diesem Fall stehen Sie nicht vor einer Entscheidung für oder gegen etwas, sondern Sie wollen ein Stück Schokolade essen und tun es eben.

Dieses Training hilft nicht nur gegen einen übermäßigen Schokoladekonsum, sondern auch bei allen anderen Gewohnheiten, die Sie ablegen möchten.

Auf dieses Thema werde ich später noch einmal zurückkommen, wenn es um die Gewohnheiten geht.

Jetzt wünsche ich Ihnen weiterhin viel Erfolg auf Ihrem Weg zum Normalgewicht.

Siegfried Müller

P.S. Sie haben eine Frage oder benötigen einen Rat?

Ich schenke Ihnen 10 Minuten Telefoncoaching (auch mal ein paar Minuten länger).

Rufen Sie mich einfach an.

In der Regel erreichen Sie mich werktags von 17.00 Uhr - 19.00 Uhr unter 06045-9559414.