

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

25-2021



Das Stress-Zitat

***Du entscheidest IMMER!
Denn auch, wenn Du Dich nicht entscheidest,
ist das eine Entscheidung.***



Du kannst Dich nicht entscheiden?

Eine Entscheidung treffen zu müssen bedeutet oft Stress, besonders unter Bedingungen wie

- Zeitdruck und Termindruck
- Entscheidungszwang
- Erwartungsdruck (von Dir selbst und anderen)
- Entscheidung mit großen Konsequenzen (z.B. für Mensch und Leben, für Unternehmen)
- lebensverändernde Entscheidungen (z.B. Arbeit, Beziehung, Umzug usw.).
- Unsicherheit oder Ungewissheit

Was macht das Entscheiden so schwierig?

1) Du entscheidest für einen **längeren Zeitraum**.

Das setzt Dich unter Druck, dass die Entscheidung möglichst „richtig“ sein muss. Je stärker Du glaubst, eine Entscheidung für mehrere Jahre oder sogar den Rest Deines Lebens treffen zu müssen, desto schwerer fällt es Dir.

2) Du bildest Dir ein, dass Du Deine **Entscheidung nicht mehr ändern** kannst. Dieser Glaubenssatz macht Dir beim Entscheiden natürlich extremen Stress. Du denkst „Oh Gott, jetzt bloß keine falsche Entscheidung treffen!“ und Du bist wie gelähmt.

3) Du machst Dir Gedanken, **was andere über Deine Entscheidung denken**. Auch das macht Dir Stress, denn Du kannst dann nicht mehr frei entscheiden, was DU eigentlich willst.

4) Von Deiner Entscheidung sind auch **andere Menschen betroffen** (z.B. Dein Partner oder Deine Kinder). Das stellt Dich ebenfalls vor das Problem, daß Du nicht wagst, hundertprozentig DEINEM Weg zu folgen.

5) Du hast Angst, eine **falsche Entscheidung** zu treffen und es hinterher zu bereuen. Diese Angst ist der klassische Entscheidungs-Verhinderer.

6) Du weißt letztlich, wenn Du **keine Entscheidung** fällst, fällst Du dennoch eine Entscheidung. Auch das bringt Dich in Handlungs-Zwang, der Dich stressen kann. .



Nachteile, sich *nicht* zu entscheiden

- 1) Das ewige Grübeln und nicht entscheiden, kostet Dich unglaublich viel **Energie**, die Du für andere Dinge nutzen könntest
- 2) Alle erfolgreichen Menschen waren nachweislich besonders gut im Treffen von Entscheidungen. Somit steht das Nicht-Entscheiden Deinem **Erfolg** im Weg.
- 3) Dich nicht entscheiden zu können, macht Dich **unzufrieden**, unglücklich oder sogar aggressiv. Du fängst an, Dich über Dich selbst zu ärgern. Darunter leidet wiederum Dein **Selbstwertgefühl**.
- 4) Wenn Du Dich nie entscheiden kannst, kommst Du nicht vorwärts im Leben. Du trittst ewig **auf der Stelle** und schaffst es nicht, Deine Ziele zu erreichen.



Entscheidung stressfrei fällen

Auch das Entscheiden ist eine Fähigkeit, die durch Vorbereiten und Üben verbessert werden kann. Und die im Entscheiden Geübten haben ein deutlich niedriges Stressniveau.

Gute Vorbereitung für stressfreies Entscheiden:

1. Triff wichtige Entscheidungen mit genügend Informationen.

Je wichtiger die Angelegenheit ist (Konsequenzen), desto gründlicher sollte Deine Vorbereitung sein.

2. Entscheide Dich, bevor der Zeitdruck entsteht.

- Beginne in einer Entscheidungssituation *sofort* mit der **Informationssammlung**. Sammle Daten und Fakten sowie Argumente dafür und dagegen.

- Beziehe **andere** in die Entscheidungs-Vorbereitung mit ein, womit Du Deine Entscheidungs-Basis erweiterst und verbesserst.

Nutze Wissen, Erfahrung und Kompetenz anderer und höre Dir ihre Meinungen, Ansichten und Vorschläge an.

- Beziehe Bedenken und **Gegenargumenten** in Deine Entscheidung mit ein, das bewahrt Dich vielleicht am Ende vor einer sprichwörtlichen "einsamen Entscheidung".



Entscheide aus dem Bauch statt mit dem Kopf

Nutze Deine Intuition, denn Dein Bauchgefühl kann viel bessere Entscheidungen treffen als Dein Verstand. Dein Unterbewusstsein weiß ganz genau, wofür Du Dich eigentlich entscheiden willst. Allerdings haben wir meistens verlernt, auf diesen inneren Impuls zu hören und deshalb vertrauen wir mehr unserem Verstand.

Drei Methoden für Deine schnelle Entscheidungsfindung

1. Aktiviere Deinen Erster-Impuls-Sensor

Welches Gefühl hattest Du, als Du **zum ersten Mal** über diese Sache nachgedacht hast? Oder noch besser: **BEVOR** Du darüber nachgedacht hast? Bevor sich Dein Gehirn eingeschaltet und gesagt hat „Ja, aber, das geht doch nicht...“ oder „Bist Du sicher?“

2. Nutze das Negativ-Navi

Der erste Impuls ist nur dann der Richtige, wenn Du dabei in einer neutralen oder positiven Stimmung warst. Höre NIE auf den ersten Impuls aus Wut, Ärger, Enttäuschung oder einem anderen negativen Gefühl heraus.

Achte immer darauf, dass Du in einer positiven oder zumindest neutralen Stimmung bei der Entscheidung bist! Wenn wir gut drauf sind, treffen wir gute und richtige Entscheidungen. Wenn wir schlecht drauf sind, treffen wir auch schlechte Entscheidungen.

Dieses Phänomen kannst Du jedoch auch umgekehrt zu Deinem Vorteil nutzen: Du fühlst Dich gerade ziemlich schlecht? Gut, dann denk an Deine Entscheidung! Das, was Du jetzt für richtig und vernünftig hältst, ist mit hoher Wahrscheinlichkeit **NICHT** die beste Entscheidung! Die kannst Du also schon mal streichen und schon bist Du Deiner richtigen Wahl wieder einen Schritt näher

3. Triff die Nicht-Entscheidung

Entscheide Dich BEWUSST dafür, **JETZT NICHT** zu entscheiden.

Setz Dir am besten dazu einen Zeitpunkt, also z.B. bis zum Monatsende. Bis dahin entscheidest diese Angelegenheit NICHT und denkst auch nicht mehr darüber nach! Überlasse es in der Zeit Deinem Unterbewußtsein, die Lösung zu finden.

Sobald Dein Gedankenkarussell zum Stillstand kommt, „hörst“ Du wieder die leise Stimme Deines Unterbewusstseins und kannst Deiner Intuition folgen. Plötzlich weißt Du ganz genau, wie Du Dich entscheiden willst.



Buch-Empfehlungen

- Das Geheimnis kluger Entscheidungen:

[Von Bauchgefühl und Körpersignalen](#)

- Entscheiden ist einfach:

[Wenn man weiß, wie es geht](#)

- Entscheide dich und lebe!:

[Von der Kunst eine kluge Wahl zu treffen](#)



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
 - [Krisen](#)
 - [Gesundheit](#)
 - [Lebens-Kompetenz](#)
 - [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)