Artikel vom 27.11.2024 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 14:59 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/wo-soll-es-langgehen

Wo soll es langgehen?



Foto: Sigrid Tinz

Renovieren wir den Hofladen? Was essen wir an Weihnachten? Brauche ich die geblümten, gefütterten Gummistiefel aus dem Sonderangebot wirklich? Suchen wir einen Pflegeheimplatz für Schwiegervater? Entscheidungen zu treffen, ist oft alles andere als einfach, egal ob es um richtungsweisende Lebensentscheidungen geht oder eher alltägliche Kleinigkeiten. Warum ist das so? Und wie lassen sich Entscheidungen leichter treffen – und vor allen Dingen gut?

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und viele Menschen nutzen diese Zeit, um Rückschau zu halten und über die Zukunft nachzudenken – was das neue Jahr wohl bringen könnte. Urlaubstage müssen eingereicht werden, man überlegt, ob man verreisen möchte und vielleicht schon etwas bucht. Abseits der großen Dinge gibt es jedoch auch im Alltag ständig Entscheidungen zu treffen: Sollen wir einen Gartenteich anlegen? Am Wochenende ins Kino oder lieber wandern? Käse oder Marmelade aufs Brötchen?

Einer der Hauptgründe, warum wir uns schwer entscheiden können – und zwar bei großen wie bei kleinen Dingen – ist die Multi-Optionsgesellschaft, in der wir heute leben. Das sagen Wissenschaftler wie zum Beispiel die Psychologin Tatjana Schnell. Sie ist Sinnforscherin an der Universität Innsbruck und betreibt die Website www.sinnforschung.org. Die Erwartung, dass es immer den perfekten Weg für mich gebe,

so Schnell in einem Interview mit dem Magazin Spiegel Online, könne dazu führen, dass wir uns gar nicht entscheiden – aus Angst, die falsche Wahl zu treffen. Entscheidungen zu treffen, werde leichter, wenn man sich über seinen ganz persönlichen Sinn des Lebens im Klaren sei.

Der Schlüssel, um sich besser entscheiden zu können, liegt also darin, sich selbst, die eigenen Werte und Prioritäten zu kennen. Aber wie findet man diesen Schlüssel? Mit ein bisschen Selbstreflexion. Überlegen Sie zum Beispiel, was Ihnen im Leben am wichtigsten ist. Familie? Kein Stress? Ein tolles Haus und ein top gepflegter Haushalt? Geld? Sicherheit? Ihre Ruhe? Mehr Abenteuer? So kommt man dem Thema ein Stück näher. Vor allem findet man so auch heraus, ob es wirklich die eigenen Wünsche sind – endlich Sport zu machen zum Beispiel. Oder ob man unbewusst den Erwartungen der Gesellschaft entsprechen will und nicht mehr für Übergewicht beschämt werden möchte. Dann lässt sich leichter eine gute Entscheidung treffen.

Mehr in LZ 48-2024 ab S. 72