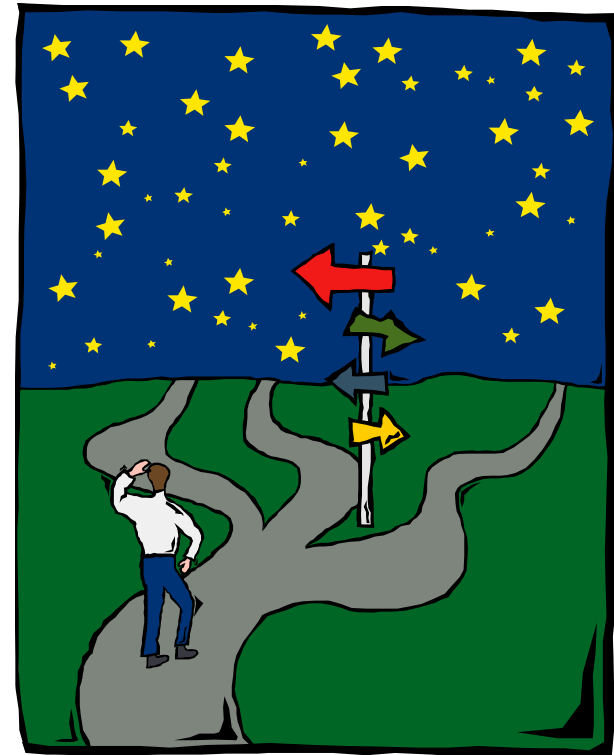
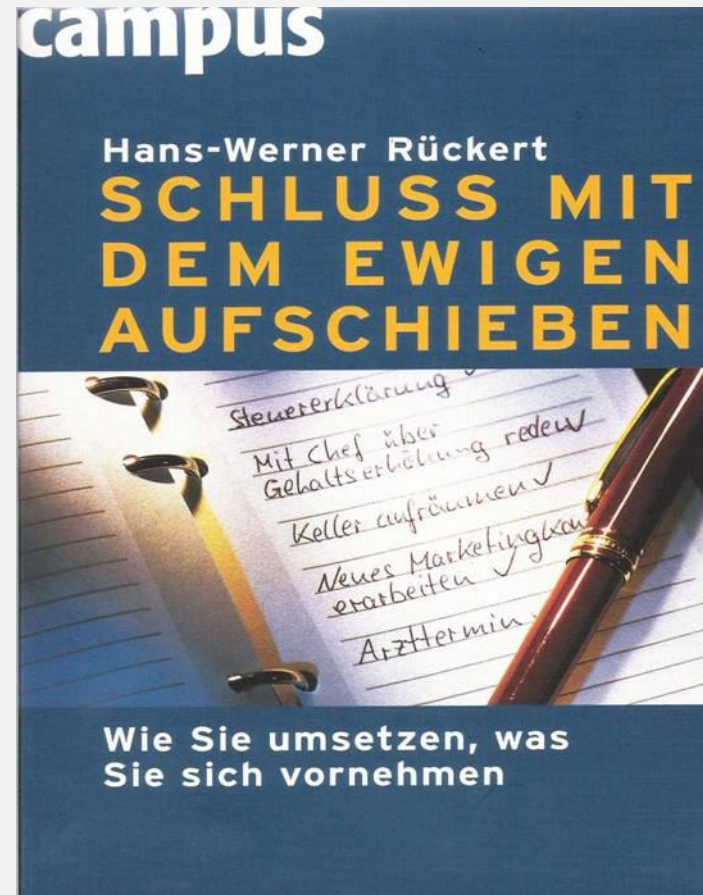


Willkommen!

Will ich? Soll ich?
Oder lieber
nicht?

Ziele setzen - Entscheidungen
treffen





Hans-Werner Rückert
Dipl.-Psychologe, Psychoanalytiker

*Nichts ist
schwieriger und
darum kostbarer,
als die Fähigkeit,
eine Entscheidung
treffen zu können.*

Napoleon Bonaparte

Themen

- **Rationale Entscheidungen**
 - **Ziele festlegen**
 - **Alternativen prüfen**
 - **Konsequenzen der Entscheidung**
 - **Entscheidungen unter Risiko**
- **Bedeutung von Gefühlen**
- **Entscheidungsregeln**

Casablanca – Die Story

- *Rick und Ilsa waren in Paris ein Liebespaar im Widerstand*
- *Ilsa und Rick wollten fliehen, Ilsa erschien nicht am Bahnhof*
- *Rick führt verbittert ein Lokal in Casablanca*
- *Rick bekommt zwei Transitvisa, die er verkaufen kann*
- *Ilsa taucht mit Victor Laszlo, einem Widerstandskämpfer, auf*
- *Ilsas Liebe zu Rick flammt wieder auf*
- *Rick erfährt, dass Victor Ilsas Mann ist, den sie in Paris für tot hielt*
- *Was soll Rick tun?*

Entscheidungsalternativen

Soll Rick sich heraushalten?

Soll Rick Victor helfen?

Soll Rick mit Ilsa fliehen?

*Soll Rick Victor und Ilsa
helfen?*

Problem definieren

- Wichtigkeit einer Entscheidung
- Dringlichkeit einer Entscheidung

	wichtig	Nicht wichtig
dringlich	Casablanca	Sommerpullover kaufen?
Nicht dringlich	Winterurlaub 10/11 buchen?	Neu tapezieren?

Entscheidungsregeln

- Unwichtige Probleme: Schnell entscheiden
- Wichtige Probleme: Für und Wider abwägen
- Lebenswichtige Probleme: Unbewusst entscheiden?

Ziele festlegen

Ein Ziel, ein Weg

Ein Ziel, mehrere Wege

Mehrere Ziele, mehrere Wege

Ricks Ziele

- ***Sich raushalten***
- ***Rache nehmen an Ilsa***
- ***Sie Victor, dem Nebenbuhler, wegnehmen***
- ***Victor unterstützen***
- ***Gegen die Nazis kämpfen***
- ***Glücklich werden***
- ***Zufrieden mit sich sein***

Alternativen prüfen

Was spricht für (+), was gegen die Alternativen (-)

Welchen Wert haben die + und - Aspekte?

Mit welcher Wahrscheinlichkeit treten sie wann ein?

Ricks Bilanz: + und -

Alternativen	+	-
raushalten	Ruhe haben	leiden
Rache	Triumph	leiden
wegnehmen	Triumph	Alltag mit Ilsa
unterstützen	moralisch richtig handeln	Ilsa verlieren
kämpfen	moralisch richtig handeln	Gefahr
zufrieden sein	langfristig Seelenfrieden sichern	auf kurz- fristiges Glück verzichten

***Einschätzungen
ändern sich im
Verlauf der
Ereignisse***

Ricks Bilanz

Alternativen	Wert	Wahrscheinlichkeit
raushalten	--	--
Rache	--	--
wegnehmen	++	++
unterstützen	+	?
kämpfen	+	?
zufrieden sein	+	+

***Werte
ändern sich
im Verlauf
der
Ereignisse***

Konsequenzen der Entscheidung

- Kosten der Alternativen
- Nutzen der Alternativen
 - Objektiv – subjektiv
 - Kurz-mittel-langfristig

Ricks Bilanz: Kosten-Nutzen

Alternative	Kosten	Nutzen
Raushalten	+++	---
Rache	++	---
Wegnehmen	+	++
Unterstützen	++	++
kämpfen	+	++
zufrieden sein	++	+++

***Kosten-Nutzen-
Beurteilungen
ändern sich im
Verlauf des
Abwägungs-
prozesses***

Entscheidungen unter Risiko

➤ Ungewissheit

- Nicht alle Wahrscheinlichkeiten sind in Erfahrung zu bringen, nicht alle sind konstant

➤ Toleranz für Ambiguität

- Nicht alle Konflikte sind eindeutig lösbar

*Es ist besser,
unvollkommene
Entscheidungen
durchzuführen, als
ständig vollkommene
zu suchen, die es
niemals geben wird.*

Charles de Gaulle

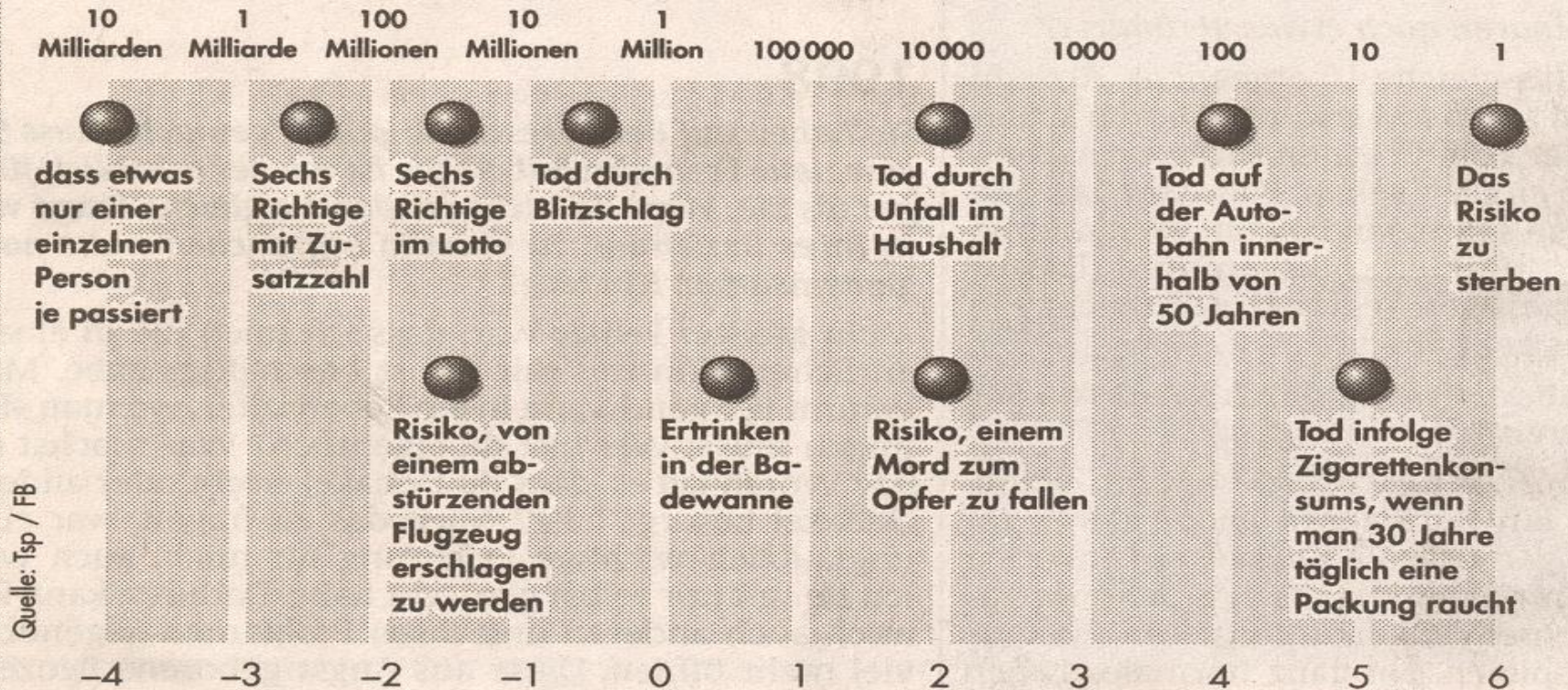
Risikobereitschaft

Risikobereit

Risikoavers

Palings Risikoskala

Die Wahrscheinlichkeit ist eins zu ...



Quelle: Tsp / FB

Entscheidungshilfe: Eine Art Richterskala der Risiken hat der Oxford-Professor John Paling veröffentlicht („Bis zur Schulter im Maul eines Alligators? Wie Sie herausfinden, welche Risiken Ihnen Sorge bereiten müssen“). Die Angaben beziehen sich auf amerikanische Verhältnisse – bis auf die Lotto-Chancen, die sind deutsch.

Gefühle

- Wichtigkeit von Gefühlen
- Ablesbar an somatischen Markern: Was sich richtig anfühlt
- Wichtigkeit von Empfindungen, Intuitionen

*„...bei der Wahl eines
Partners oder Berufs
sollte die Entscheidung
aus dem Unbewussten
kommen, von irgend-
woher in uns selbst!“*

Sigmund Freud

Entscheidungsregeln

➤ In Konflikten:

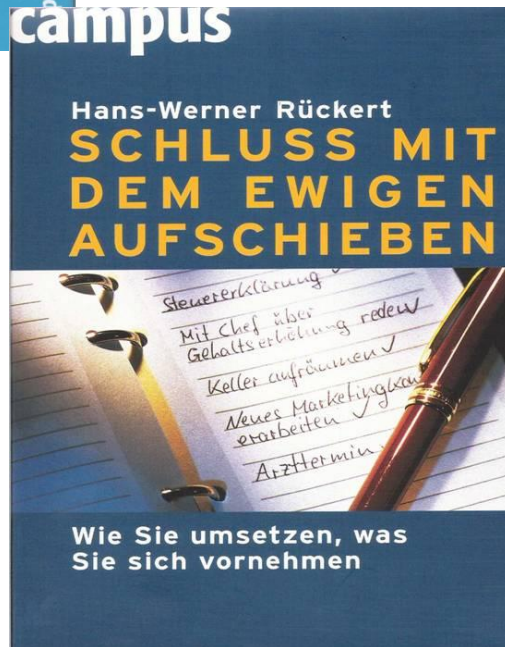
- Unterscheiden Sie zwischen Alternativen, die lediglich Ihre Unzufriedenheit minimieren und solchen, die direkt Ihre Zufriedenheit steigern
- Ziehen Sie das, was Sie kennen, dem völlig Unbekannten vor
- Verwerfen Sie Alternativen, die in dem für Sie wichtigsten Kriterium keinerlei positiven Wert aufweisen.
- Beschäftigen Sie sich nicht länger mit Alternativen, die auf den drei für Sie wichtigsten Kriterien eine negative Bewertung haben

Entscheidungsregeln

- Wählen Sie nach einem einzigen, möglichst auf der Hand liegenden Kriterium, aus
- Wählen Sie so, wie beim letzten Mal (benutzen Sie dasselbe Kriterium, also Bekanntheit oder ein hervorragendes Merkmal)
- Wählen Sie das Beste (orientieren Sie sich an der Qualität)

*Nichts ist so zermürbend,
nichts so unnütz wie
Unentschlossenheit
Also: Entscheiden Sie!*

Bertrand Russell



Decision Maker

Viel Erfolg!

***Danke für Ihre Zeit
und Ihre
Aufmerksamkeit –
und jetzt bitte
Fragen und
Kommentare...***