

Wie kann ich mich entscheiden?

Dipl.- Psych. Edith Püschel

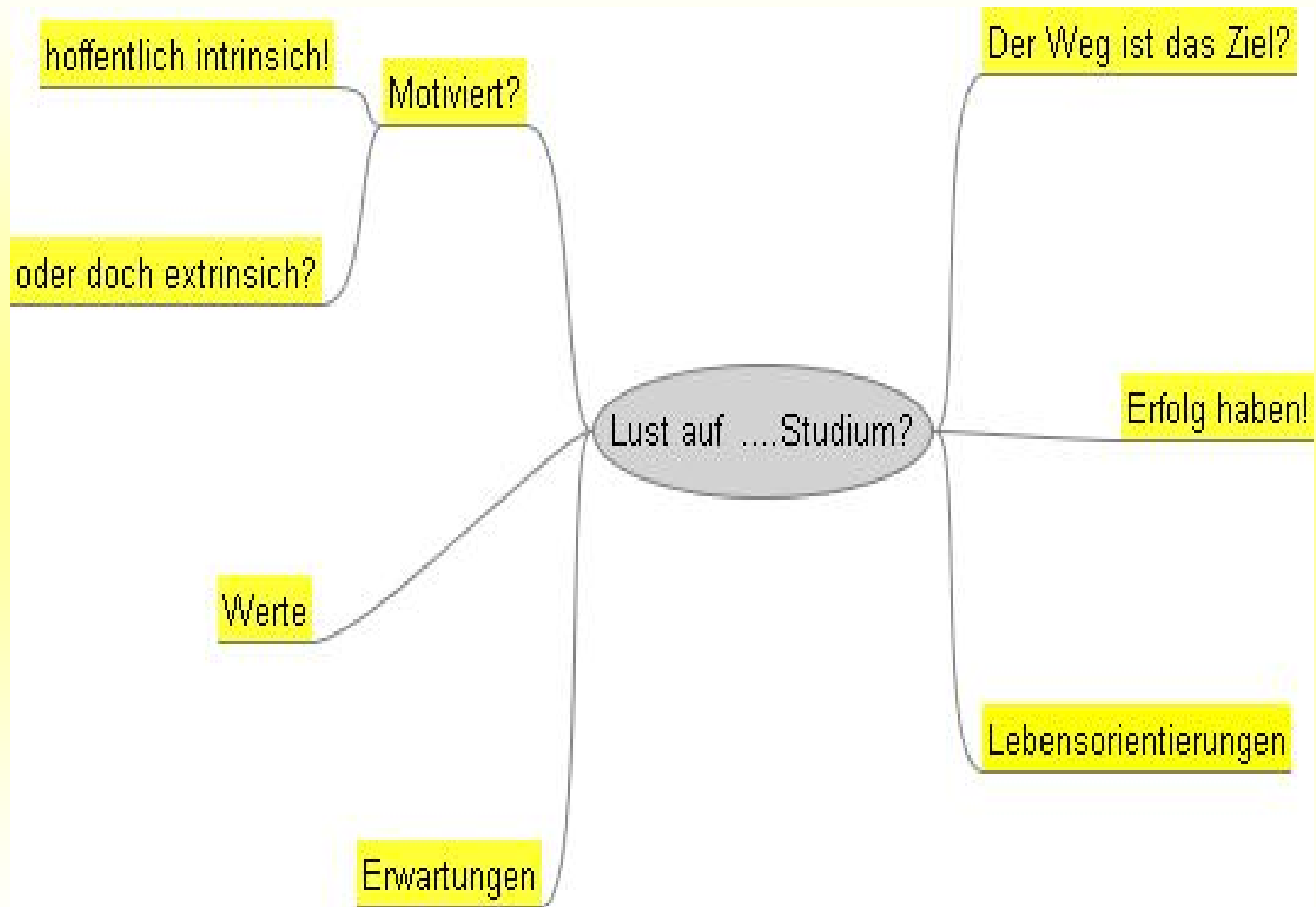
Freie Universität Berlin* ZE Studienberatung/ Psychologische Beratung

18. Januar 2012

Entscheidung ist ein Prozess

Eine Entscheidung kann man nicht erzwingen, aber

man kann etwas dafür tun, dass man sich nicht zunehmend unwohl und hilflos fühlt.



Eine gute Wahl

- verbindet bestimmte Einstellungen, die Sie zu sich selbst und der Welt haben
- mit vorhandenen Ausbildungsmöglichkeiten.

Ihre Ausgangssituation

- Ihre Interessen
- Ihre Motivation
- Ihre Eignung
- Ihre Fähigkeiten
- Ihre Intelligenz
- Ihre Persönlichkeitsmerkmale
- Ihre Werte
- Ihre Ziele
- Ihr familiärer Hintergrund
- Ihre Erwartungen an das Studium
- Studienrealität
- Arbeitsmarkt

Je früher Sie sich informieren, umso besser!

Sammeln Sie

- Wissen über sich selbst,
- Wissen über das Studium im Allgemeinen,
- Wissen über bestimmte Fächer,
Hochschulen und Studienorte.

Wichtige Netzadressen

Studienwahl allgemein:

- www.wege-ins-studium.de
- www.studienwahl.de

Adressen zur Studienfachwahl

- www.borakel.de
- www.explorix.de
- www.geva-institut.de
- www.was-studiere-ich.de
- [Hochschulspezifische Adressen:](#)
- www.osa.fu-berlin.de
- www.studis-online.de/StudInfo/selbsttests.php

Gelingende Entscheidungsprozesse

- Nehmen Sie sich Zeit, sich zu informieren.
- Gehen Sie dabei systematisch vor.
- Planen Sie Zwischenziele und ziehen Sie Bilanz.
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen.

Schritte rationaler Entscheidungsfindung

- Sie definieren das Problem.
- Sie legen Ihre Ziele fest.
- Sie definieren Kriterien, nach denen Sie Alternativen bewerten können.
- Sie suchen nach Alternativen.
- Sie stellen die Konsequenzen fest.
- Sie prüfen Kompromisse.
- Sie ermitteln Ungewissheit der Alternativen und das Ausmaß Ihrer Risikobereitschaft.

Information und Intuition

Eine Entscheidung wird auf der Basis vieler Variablen getroffen →
das hat den Vorteil vieler Möglichkeiten.

Entscheidungen werden auch von intuitiven Komponenten getragen →
wenn diese zum Wirken kommen, gibt dies ein Gefühl von Sicherheit!

Entscheidung und Gefühl

- Irrationale Entscheidungen richten sich nach dem, was sich (gerade) richtig anfühlt.
- Rationale Entscheidungen beachten Gefühle ebenso wie Gedanken und Wissen.
- Bewerten Sie Alternativen kognitiv und emotional.

Vermeiden Sie Sackgassen:

- sich durch ausufernde Recherchen vor Entscheidungen drücken.
- eine unbedachte Spontanentscheidung treffen.
- eine Wahl treffen, die in den wichtigsten Kriterien keinerlei positiven Wert aufweist.
- das kleinste Übel wählen.
- auf einen unverbindlichen Versuch setzen.
- sich komplett verweigern.

Wie Sie zu einer Entscheidung finden:

- Orientieren Sie an Fakten und achten Sie auf aktuelle und verlässliche Informationen.
- Klären Sie widersprüchliche Informationen.
- Verbinden Sie Alternativen mit den jeweiligen Konsequenzen.

Entscheidungsfindung:

- Gewichten Sie Entscheidungskriterien nach ihrer subjektiven Bedeutung.
- Stellen Sie Rangreihen auf.
- Machen Sie sich die Folgen Ihrer Entscheidung und der möglichen Alternativen klar.
- Schätzen Sie die Wahrscheinlichkeiten ein, mit der die positiven oder negativen Folgen eintreten werden.

Balance Sheet

- Vor- und Nachteile für mich selbst
- Vor- und Nachteile für Personen, die mir wichtig sind
- Vor- und Nachteile in Bezug auf meinen Selbstwert
- Auswirkungen auf die Achtung, die andere mir entgegen bringen

Umgang mit Konflikten und Zwiespalt:

- Setzen Sie sich mit Reaktanz- und Dissonanz- Erfahrungen auseinander.
- Überprüfen Sie Ihr Sicherheitsbedürfnis.
- Ziehen Sie Bekanntes dem völlig Unbekanntem vor.
- Beschäftigen Sie sich nicht mit den Alternativen, die auf den wichtigsten Kriterien eine negative Bewertung haben.

Schritt für Schritt

- Profil erstellen: Stärken und Schwächen auflisten
- Einschätzungen von anderen einholen
- Wünsche und Vorstellungen klären
- Beschreibungen von Studienfächern und Tätigkeitsfeldern sichten
- Studienberatung aufsuchen
- Infotage der Hochschulen besuchen
- Selbsteinschätzungstests machen
- Mit Studierenden sprechen
- Studienordnungen lesen

Erfolg versprechend startet, wer

- sich über seine Studienmotivation klar ist.
- sich darüber informiert hat, was ihn erwartet.
- eine gut begründete Fachwahl getroffen hat.

Erfolgreich studiert, wer

- seine Erwartungen bestätigt findet.
- Erfolgserlebnisse im Studium hat.
- sich mit dem Wissensgebiet und der Fachkultur zunehmend identifizieren kann.

Vielen Dank für Ihr
Interesse und Ihre
Aufmerksamkeit!