



Wolfgang Frick

# Die neue Lust am Entscheiden

Wie Sie mit dem täglichen Überangebot  
an Möglichkeiten besser zurechtkommen

HAUFE.

## **Urheberrechtsinfo**

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Die neue Lust am Entscheiden



Wolfgang Frick

# Die neue Lust am Entscheiden

Wie Sie mit dem täglichen Überangebot  
an Möglichkeiten besser zurechtkommen

1. Auflage

2016  
Haufe Gruppe  
Freiburg · München · Stuttgart

---

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

---

**Print:** ISBN 978-3-648-08171-6 Bestell-Nr. 10150-0001

**ePub:** ISBN 978-3-648-08172-3 Bestell-Nr. 10150-0100

**ePDF:** ISBN 978-3-648-08173-0 Bestell-Nr. 10150-0150

Wolfgang Frick

### **Die neue Lust am Entscheiden**

1. Auflage 2016

© 2016 Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg

[www.haufe.de](http://www.haufe.de)

[info@haufe.de](mailto:info@haufe.de)

Produktmanagement: Jürgen Fischer

Lektorat: Barbara Buchter, extratour, Freiburg

Satz: Content Labs GmbH, Bad Krozingen

Umschlag: RED GmbH, Krailling

Druck: BELTZ Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Alle Angaben/Daten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit.  
Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

---

# Inhaltsverzeichnis

Widmung .....	9
Vorwort .....	13
<b>1 Die Grundprinzipien der Entscheidung .....</b>	<b>21</b>
1.1 Der Krieg mit sich selbst .....	22
1.2 Freier Wille? Von wegen! .....	24
1.3 Wann ist eine Entscheidung eine Entscheidung? .....	27
1.4 Entscheidungen sind Wechselkurse .....	31
1.5 Besser ungefähr richtig statt genau falsch .....	34
1.6 Mut und Unmut — oder warum wir das Gefühl haben, ständig falsch zu entscheiden .....	36
1.7 Entscheidungsmuster und wie sie uns immer wieder einholen .....	39
1.8 Verzögerte Entscheidungen bringen uns ins Schwitzen .....	42
1.9 Der innere Dialog als Verführer .....	44
1.10 Fehlentscheidungen leicht gemacht in drei einfachen Schritten .....	47
<b>2 20.000 Entscheidungen täglich .....</b>	<b>53</b>
2.1 Die Multiple-Choice-Gesellschaft .....	54
2.2 Die tägliche Ohnmacht .....	57
2.3 Entscheidungsneid .....	60
2.4 Schlaf, Entscheider, schlaf .....	62
2.5 Der ganz gewöhnliche Entscheidungsstau .....	67
2.6 Kaufentscheide — und wie sie uns austricksen .....	72
2.7 Nein denken und Ja sagen .....	77
2.8 Die großen Lebensentscheidungen oder warum Diäten und Vorsätze scheitern .....	82
2.9 Die Routine der Entscheidung .....	87
2.10 Sternzeichen der Entscheider .....	89
<b>3 Entscheiden — zu Hause und bei der Arbeit .....</b>	<b>95</b>
3.1 Die Herren der Erschöpfung .....	96

3.2	Miss-Entscheidung . . . . .	98
3.3	Die ganz normale Dreiecksbeziehung . . . . .	101
3.4	Kinder, die Könige der Entscheidungslücken . . . . .	107
3.5	Erziehung zum Familienfrieden . . . . .	110
3.6	Gewohnheiten sind Entscheidungsgarantien — nicht immer zum Besseren . . . . .	115
3.7	Entscheidungsträger oder -fäller — was sind Sie? . . . . .	119
3.8	Entscheidungseffizienz durch Vertrauen . . . . .	122
3.9	Entscheiden als Führungsinstrument . . . . .	127
3.10	Entscheidungswege, -prinzipien und -taktiken . . . . .	132
3.11	Einsame Entscheidungen — bis zum Suizid . . . . .	138
3.12	Auf- statt untergehen — oder wie Sie die Sommerfrische des Entscheidens entdecken . . . . .	142
<b>4</b>	<b>Wegweiser zur besseren Entscheidungsfindung . . . . .</b>	<b>147</b>
4.1	Entscheide, als wäre es dein letzter Tag — eines Tages wirst du recht haben . . . . .	148
4.2	Wissen ist Macht. Nicht alles wissen, macht auch nichts. . . . .	150
4.3	Die Neuentdeckung der Leichtigkeit . . . . .	153
4.4	Sei mal nicht du selbst — Anleitung zum Perspektivenwechsel . . . . .	156
4.5	Neue Rituale fördern neues Denken . . . . .	158
4.6	Das Ballaststoff-Wunder . . . . .	161
4.7	Neue Optionen erkennen — mit einem Hauch von Drama . . . . .	165
4.8	In Ihrem Leben spielen Sie die Hauptrolle — aber kennen Sie auch Ihren Text? . . . . .	167
4.9	Der Segen schwerer Entscheidungen . . . . .	171
4.10	Der Entscheidungskompass . . . . .	174
<b>5</b>	<b>Friedhof der Entscheidungen . . . . .</b>	<b>179</b>
5.1	Historische Fehlentscheidungen, die uns schmunzeln lassen . . . . .	180
5.2	Der Fehler meines Lebens — oder die ganz gewöhnliche Kränkung . . . . .	183
5.3	Notlügen erlaubt? Die Entscheidung gegen die Wahrheit . . . . .	186
5.4	Große Entscheider — und was wir von ihnen lernen können . . . . .	189
5.5	Die letzte Entscheidung — unser Testament . . . . .	192



Anhang .....	197
Entscheidungskompass – in welche Richtung tendieren Sie? .....	198
Auf einen Blick: Zehn Tipps für lustvolles Entscheiden .....	203
Der Autor .....	205



Dieses Buch widme ich ganz besonders meiner Frau Barbara und unseren vier Kindern Hannah, Felix, Julia und Konstantin. Sie haben mir nicht nur die Zeit, sondern auch die Inspiration dazu gegeben. Herzlichen Dank.



*Wir reifen mit den Entscheidungen, nicht mit den Jahren.*

Wolfgang Frick



---

# Vorwort

## **Zu dir oder zu mir? Oder warum Mönche länger leben**

Dieses Buch zu schreiben, war meine. Es zu lesen, Ihre. Und so bringen uns unsere Entscheidungen für eine kurze Zeit zusammen. Mich freut das un-gemein, zumal es einem kleinen Wunder gleichkommt. Schließlich gibt es bereits ein paar Bücher, die sich dem komplizierten Vorgang der menschlichen Entscheidungsfindung widmen. Rund 30.000, um genau zu sein. Warum also um Himmels willen nehmen Sie ausgerechnet mein Buch in die Hand?

Wahrscheinlich suchen Sie eine Inspirationsquelle abseits der akademischen Welt, die Ihnen fortan hilft, gezielter zu entscheiden. Vielleicht aber mögen Sie die Anekdoten, mit denen ich meine Standpunkte abseits von Theorie oder mahnendem Zeigefinger zu erörtern pflege. Allenfalls tut es auch gut zu lesen, wie sich historische Größen und der Autor selbst mit Fehlentscheidungen schon zum Narren gemacht haben. Oder Sie haben mein erstes Buch gelesen und versprechen sich von diesem etwas Ähnliches.

Worauf ich hinauswill: Hinter jeder Entscheidung steckt eine Motivation. Und die ist bei allen verschieden. In unserem Fall: Sie wollen etwas erfahren. Und ich? Ich kann nicht anders. Ich bin ein Triebtäter der Worte. Täglich fahre ich zwei Mal 45 Minuten, ein Fußballspiel lang also, von Österreich in die Schweiz zur Arbeit – und zurück. Längst habe ich mir zur Gewohnheit gemacht, die Stille zu nutzen. Statt Musik zu hören, lasse ich meinen Gedanken freien Lauf. Ja, ich gestehe, ich spreche mit meinem Auto. Nein, ich bin nicht verrückt. Wir alle führen Selbstgespräche, wenn wir eine Entscheidung abwägen. Die Stimme der Vernunft versus das Bauchgefühl. Das »Ich« versus das »Über-Ich«. Die linke versus die rechte Hirnhälfte – wie immer Sie es nennen wollen. Welche Stimme gewinnt, hängt manchmal von der Sache, aber viel häufiger von den Umständen wie Tageszeit, Schlafmangel oder Schmetterlingen im Bauch ab. Doch dazu kommen wir später.

Zurück zu meiner Entscheidung, dieses Buch zu schreiben. In der Tat spielt mein Auto dabei eine zentrale Rolle. Denn es hat ein Talent, das immer mehr

Menschen abhandenkommt: Es hört zu. Stundenlang. Ohne aufzumucken — und vergisst dabei kein einziges Wort. Dank modernster Technologie zeichnet es nämlich meine Stimme auf — und sendet mir täglich Sprachnotizen, die mich an all das erinnern, was über meine Lippen kam. Und wissen Sie was? Eines Tages las ich die gesammelten Gesprächsfetzen durch. Dabei fiel mir auf, dass es bei vielen Gedanken und Gesprächen immer nur um eines ging: Entscheidungen. Produkt XY im Sortiment behalten oder auslisten? Bei Orange an der Ampel Gas geben oder bremsen? Den einen gut und den anderen schlecht finden? Und nicht zuletzt: Holst du die Kinder ab — oder fahre ich?

Übung macht den Meister, würde man glauben. Denn wer rund 20.000 Entscheidungen täglich trifft, müsste doch eigentlich ganz gut darin sein. Nur: Das Gegenteil scheint zunehmend der Fall zu sein. Jedenfalls stelle ich fest, dass die unendliche Wahlfreiheit, die wir in unseren Breitengraden genießen, uns kaum freier und viele krank gemacht hat. Wieso, frage ich mich, schießt die Kurve des stetig wachsenden Angebots parallel zu den registrierten Depressionsfällen in die Höhe? Gibt es einen Zusammenhang? Müssen wir lernen, uns zu beschränken? Auch darüber werden Sie später in diesem Buch lesen.

Aber zurück zu meinen digitalisierten Gedanken. In meinem Auto begann ich, Entscheidungen zu studieren. Wie und warum kommen sie zustande, welche Mechanismen und Entscheidungstypen gibt es? Ob Business-Talk, Familiengespräch oder Klatsch, ich seziierte sie alle. Für mich, der von Haus aus ein Schnellentscheider ist, war das eine faszinierende Studie — und letztlich auch die Inspiration zu diesem Buch. Nicht, weil ich meine Entscheidungen für besser halte. Schon gar nicht, weil ich mich damit zum »Entscheidungsmeister« küren möchte. Keineswegs. Ich spürte einfach, wie schwer sich manche mit Entscheidungen tun. Zudem wurde ich in der Vergangenheit von Freunden schon mehrfach nach meinem »Entscheidungsrezept« gefragt. Zwischen diesen Buchdeckeln gebe ich es gerne weiter.

### **Werden gute Entscheider in die Wiege gelegt?**

Es versteht sich von alleine, dass ein Buch über Entscheidungen viele autobiografische Züge trägt. Denn wie wir entscheiden, hat weniger mit



unseren Genen als mit den Erfahrungen zu tun, die wir bislang mit unseren Entscheidungsmustern gemacht haben. Was auch erklärt, warum sich Menschen mit »Entscheidungstau« damit zunehmend schwerer tun. Ich dagegen habe von Kindsbeinen an gelernt, schnell zu entscheiden. Naja, wahrscheinlich haben mich einfach die Umstände dazu gezwungen. Meine Eltern verstarben früh und im Kontext unserer Großfamilie mit acht Geschwistern gab's keine Schonfrist und schon gar keine Zeit für langes Lamentieren oder Jammern. So hatte ich bereits als Dreikäsehoch verinnerlicht, was ich später in gescheiterten Seminaren wieder hören sollte:

### **Wichtig**

**Wer aufhört zu jammern, beginnt zu handeln.**



Handeln ist gut, aber auch noch nicht die Lösung, musste ich früh genug feststellen. Denn ich befolgte längst nicht alle Regeln, die es für eine gute Entscheidung theoretisch braucht. Dazu braucht es

1. einen klaren Kopf, um die aktuelle Situation möglichst akkurat einzuschätzen,
2. ein Talent, um die Zukunft »vorauszusehen«,
3. ein Gespür, um sich in die Köpfe anderer hineinzusetzen, und
4. die Abgeklärtheit, ein gewisses Maß an Unsicherheit auszuhalten.

So trampelte ich als Halbwüchsiger laufend in neue Stolperfallen der Entscheidungsfindung. Pech für mich, müsste man meinen. Doch genau dadurch lernte ich eine weitere, wichtige Lektion: mit meinen Fehlentscheidungen zu leben. Nicht zu hadern, mich nicht tagelang im Selbstmitleid zu suhlen, sondern mit der Konsequenz zu leben. Womit wir wieder am Anfang wären: »Wer aufhört zu jammern, ...«. Aber verstehen Sie mich nicht falsch. Ich bin keiner, der fatalistisch »Je ne regrette rien« singt. Denn natürlich gibt es Entscheidungen, die ich bedaure. Die gibt es bei uns allen. Nur wenn wir sie verarbeiten und uns damit arrangieren, werden sie uns nicht ein Leben lang verfolgen — am besten also, man schließt Frieden mit ihnen.

Eine meiner besten Fehlentscheidungen war jene gegen die Diplomatie: Während meiner Studienzeit lud ein großer Braukonzern in Österreich angehende Absolventen zu einem Event am Arlberg. Zu jener Zeit hatten

Studienabschlüsse, die in Innsbruck gemacht worden waren, noch nicht den besten Ruf. Kaum hatte ich am Tisch des Generaldirektors Platz genommen, kam auch schon die Frage: »Was studieren Sie und wann sind Sie fertig«. Dieser »rufschildigenden Frage« wollte ich mit einer Gegenfrage ausweichen und sagte: »Wissen Sie, was das Schwierigste ist am Technikstudium in Graz?« — »Nein«, antwortete der Generaldirektor. — »Das Umsteigen in Bischofshofen«, antwortete ich. Da sein Lachen sich in Grenzen hielt, kaschierte ich die Stille gleich mit einer weiteren Frage: »Wo haben Sie studiert, Herr Generaldirektor?« — »An der TU in Graz«, war seine kurze Antwort.

Mit etwas mehr Diplomatie oder anderer Fragestellung wäre das Gespräch vielleicht anders verlaufen. Jedenfalls habe ich mich nicht beworben auf die ausgeschriebene Stelle.

### **Entscheiden wäre ja so einfach, wenn nur die anderen nicht wären**

Wir alle kennen sie, unsere Mitmenschen, die bei ihrer Entscheidungsfindung Anlauf nehmen und gerne bei Adam und Eva anfangen. Ganz so falsch liegen sie dabei gar nicht mal. Denn im Paradies, so will man uns glauben machen, lebten wir in einem entscheidungsfreien Raum. Die Sonne schien, Milch und Honig flossen. Erst als sich Eva für den Apfel und nicht für Adam entschied, ging es los mit den bis heute nicht enden wollenden Dilemmas. Warum nur hatten Adam und Eva keine anderen kulinarischen Präferenzen? In China jedenfalls hätte der Apfel überlebt.

Aber wir haben ja gelernt: Nur nicht hadern. Zumal ich auch auf etwas anderes hinauswill: Es sind die Sachzwänge und Mitmenschen, die unsere Entscheidungsfindung erheblich komplizieren. Denn es braucht manchmal viel Selbstvertrauen, um etwas, das für uns alleine, im eigenen Kämmerlein, ganz viel Sinn macht, auch »draußen« im Leben zu vertreten — und durchzusetzen. Mit der Folge, dass all jene, die sehr genau auf ihre eigenen Vorteile bedacht sind, »Egoist« gescholten, und all jene, die dauernd auf das Wohlbefinden des Gegenübers schielen, sozial gelobt, aber als »Entscheidungsschwächling« abgestempelt werden.

Was zeigt: Neben all den wissenschaftlichen Studien, Abhandlungen und Tipps, die es zu diesem Thema gibt, darf eines nie vergessen werden: Entscheidungen brauchen Mut. Ein Wort, das ich als Abkürzung verstehe für:

**Möglichkeiten**  
**Umsetzen**  
**Tun**



In diesem Buch widme ich dem Thema »Mut zur Entscheidung« verschiedene Kapitel, denn ich halte es für einen der zentralen »Erfolgskomponenten« für gute Entscheidungen. Angefangen vom Mut, sich eine eigene Meinung zu leisten, bis hin zum Mut, Nein sagen zu können. Selbst dann, wenn es bedeuten würde, die Hochzeit zehn Minuten vor dem Ja-Wort abzublasen — was mir glücklicherweise erspart blieb —, wenn es sich nicht richtig anfühlt. Immer noch besser, als schon den ersten Ehestreit anzuzetteln, nur weil man nicht aufs Hochzeitsfoto will. Denn nur zu häufig beobachte ich, wie manche es allen anderen recht machen wollen und dabei sich selbst vergessen. Was dann fatalerweise auch ihr Gegenüber nicht glücklich macht.

### **Machen Sie es wie die Mönche:**

#### **Die Leichtigkeit des Entscheidens entdecken**

So. Genug der einleitenden Worte und forsch zur Sache. Einzig dies noch als Warnung: Wenn Sie an dieser Stelle eine abschließende, wissenschaftliche Erläuterung zur richtigen Entscheidungsfindung erwarten, muss ich Sie leider enttäuschen. Denn erstens bin ich ein Praktiker und zweitens folge ich stets meinem inneren Kompass. Der orientiert sich an der systematischen Anwendung des Denkvermögens — oder anders gesagt: am gesunden Menschenverstand. Und der interpretiert gewisse Informationen vielleicht etwas anders, als Sie es erwarten. Ich hoffe, das inspiriert Sie.

Ein kleines Beispiel: Neulich las ich eine Studie, in der ich zu meiner Verwunderung erfuhr, dass Mönche länger leben als wir, die wir uns intensiver mit den weltlichen Herausforderungen herumschlagen. Warum nur, habe ich mich gefragt. Weniger Stress? Wahrscheinlich. Ausgewogenere Ernährung? Da ich noch von keinem Fast-Food-Lokal in einem Kloster gehört habe, gehe ich davon aus. Weniger Qual der Wahl? Ich muss gestehen, ich kenne

mich mit dem Leben hinter den klösterlichen Mauern nicht aus. Aber ich erwarte, dass sich die Auswahl an Kleidung, Kerzen und Hostien in engem Rahmen bewegt. Ist es also möglich, dass uns jede einzelne Entscheidung altern lässt? Dass 20.000 Entscheidungen täglich schlicht zu viel sind? Dass wir unseren freien Willen dem freien Markt entziehen sollten? Da ich von Natur aus kein rückwärtsdenkender Mensch bin, interpretiere ich es etwas anders. Ich verstehe es als Aufforderung, die Leichtigkeit des Lebens wieder zu entdecken. Nicht alles endlos schwer zu nehmen. Schließlich ist das Leben mit einem guten Schuss Humor immer besser genießbar. Und wenn es uns dazu noch gelingt, den Ballast von Tausend und einer Möglichkeit abzulegen und uns auf das Wesentliche zu besinnen, dann haben wir den ersten Schritt zu besseren Entscheidungen bereits gemacht.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende, spannende Lektüre.

Dr. Wolfgang Frick  
Frastanz, im Frühjahr 2016

