



## Wie entscheide ich richtig?

*A oder B? Warten oder handeln? Diesen Monat oder nächstes Jahr? Der Mathematiker Karsten Weihe gibt Orientierungshilfe, wie wir leichter zu klugen Schlüssen kommen*

### Was schätzen Sie, wie viele Entscheidungen treffen wir pro Tag?

Sicherlich sehr viele, oftmals zu viele. Besonders schwierig ist das permanente Abwägen, wie wichtig einzelne Entscheidungen sind, also wie viel Zeit und Mühe jede einzelne verdient. Hier machen wir alle leicht Fehler: Wir verbringen viel Zeit mit der Suche nach dem optimalen Fernseher, treffen aber weitreichende Entscheidungen zur Altersversorgung oder zur Absicherung im Krankheitsfall nach einem einstündigen Gespräch mit einem nett auftretenden Berater, der vielleicht eher auf die finanziellen Interessen seines Arbeitgebers als auf unser Wohl bedacht ist. Jeder Mensch muss natürlich für sich selbst entscheiden, was wirklich wichtig ist. Aber einige grundlegende Weichenstellungen sind doch immer wieder gleich: Geldanlagen, Versicherungen, Mieten-Kaufen-Bauen, die Wahl von Ausbildungs- oder Studienrichtung, Partnerschaft und Familie und schicksalsschwere Entscheidungen zur eigenen Gesundheit.

### Was macht eine fundierte Entscheidung aus?

Eine Entscheidung ist dann fundiert, wenn Sie sie intensiv und ergebnisoffen und immer wieder mit einem frischen Anlauf durchdacht haben. Wenn Sie sich klargemacht haben, was Sie selbst – und niemand sonst – wirklich wollen. Wenn Sie sich dazu möglichst umfassend

informiert haben. Und wenn Sie verstanden haben, wie Sie sich selbst auf dem Weg zu einer guten Entscheidung im Weg stehen.

### Können Sie ein Beispiel nennen? Wann behindern wir uns selbst?

Wir alle haben Schwächen. Selbsterkenntnis hilft, nicht in die Irre zu laufen. Haben Sie zum Beispiel bei Entscheidungen Angst, dumm auszusehen, wenn Sie die sichere Option wählen? Oder vertrauen Sie leicht Leuten, die physisch attraktiv oder seriös gekleidet sind? Fühlen Sie sich bereits verpflichtet, wenn Ihnen Ihr Gegenüber nur einen kleinen Gefallen getan hat? Neigen Sie dazu, an einer einmal getroffenen Entscheidung festzuhalten, weil Sie viel Zeit oder Geld investiert haben und diese Investitionen nicht abschreiben möchten? Oder kommt es vor, dass Sie „die Deckstühle auf der ‚Titanic‘ optimieren“, also sich mit oftmals unsinnigen Tätigkeiten aufhalten, und darüber die wichtigen Fragen vernachlässigen? Es lohnt sich, über all das einmal nachzudenken.

### Ganz schön anstrengend!

Ja. Das alles kostet viel Zeit und Energie! Deshalb ist es auch so wichtig, sich auf die wenigen wirklich großen Entscheidungen zu konzentrieren und die vielen kleinen, ungefährlichen Entscheidungen des Alltags größtenteils eher schnell und oberflächlich zu treffen.

### Warum ist es für eine fundierte Entscheidung so hilfreich, zwischen Meinung und Sicht zu unterscheiden?

Meinung oder Sicht – das klingt nach Wortklauberei, ist es aber nicht. Wenn Sie ganz bewusst eine „Sicht“ entwickeln, statt sich eine „Meinung“ zu bilden, dann vergessen Sie nie mehr, dass Ihr Wissen immer nur vorläufig ist, dass Sie schon morgen mit neuen Erkenntnissen konfrontiert sein können, die Ihr gesamtes Wissen über den Haufen werfen. An einer „Meinung“ wird man vielleicht wider alle Vernunft festhalten; eine „Sicht“ lässt sich jederzeit leichten Herzens revidieren.

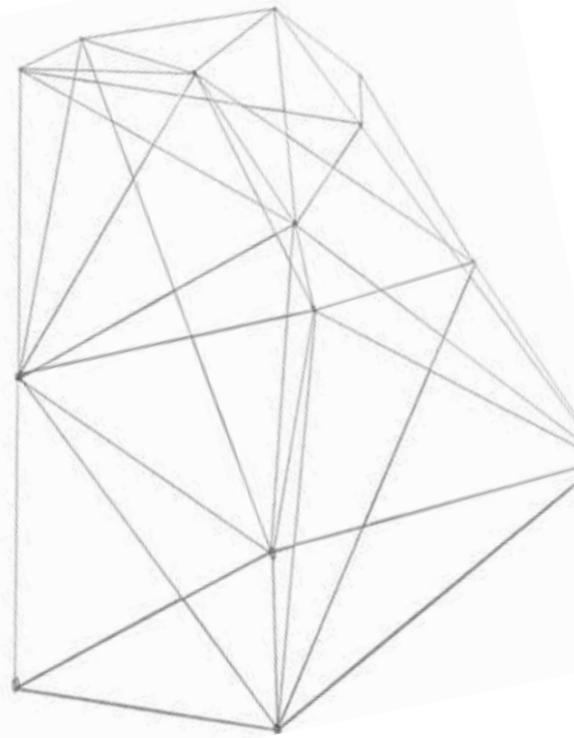
### Sie raten zu „konservativen“ Entscheidungen. Warum?

Mit „konservativ“ meine ich „revidierbare“ Entscheidungen, die natürlich nicht immer, aber erstaunlich häufig möglich sind. Wenn Sie gezielt danach suchen, werden Sie nicht selten Möglichkeiten finden, eine grundle- →

*„Wir alle haben Schwächen. Selbsterkenntnis hilft, nicht in die Irre zu laufen“*

**KARSTEN WEIHE** ist Mathematiker und Professor für Informatik an der TU Darmstadt. Er forscht unter anderem über Entscheidungsfindung. Sein Buch „Fundiert entscheiden. Ein kleines Handbuch für alle Lebenslagen“ ist im Springer Verlag erschienen.





## Die richtige Unterstützung

Sie haben alles gut durchdacht, können sich aber trotzdem noch nicht entscheiden? Vielen Menschen hilft dann eine dieser Strategien:

■ **Bitte** Sie einen Freund, den **Advocatus Diaboli** zu spielen, das heißt, Sie gezielt mit Gegenargumenten zu Ihrer favorisierten Option zu konfrontieren.

■ **Statt aktiv über die Frage zu grübeln**, gehen Sie spazieren oder widmen Sie sich einer anderen intellektuell anspruchslosen Tätigkeit, bei der Ihr Unterbewusstsein sich selbstständig kann.

■ **Befragen Sie eine vertrauenswürdige Person**, mit der Sie zuvor noch nicht über Ihr Entscheidungsdilemma gesprochen haben.

Stellen Sie aber sicher, dass Ihr Gesprächspartner es akzeptiert, wenn Sie seiner Empfehlung nicht folgen, zum Beispiel, indem Sie statt „Was soll ich tun?“ besser „Was würden Sie an meiner Stelle tun?“ fragen.

■ **Und wenn gar nichts hilft?** Vergessen Sie Herz, Bauch und Verstand und lassen Sie nur noch einen Punkt entscheiden: In welchem Fall können Sie sich mit den Konsequenzen einer falschen Wahl am ehesten arrangieren?

gende Entscheidung in kleinere Einzelschritte zu zerlegen, die Sie leichter nachträglich korrigieren können. Und Sie werden wahrscheinlich sogar Wahlmöglichkeiten finden, die Ihnen einen Ausstieg hin zu einem Plan B erlauben. Das Problem ist doch: Sie können sich nie sicher sein, dass alle relevanten Informationen auf dem Tisch liegen und Sie alle wichtigen Überlegungen angestellt haben. Wenn neue Aspekte Ihre einmal getroffene Entscheidung später infrage stellen, werden Sie froh sein, wenn Sie auf einen Plan B umschwenken können.

### Wie komme ich unter Zeitdruck zur bestmöglichen Entscheidung?

Ihre erste Strategie sollte immer sein, Entscheidungen unter Zeitdruck möglichst zu vermeiden. Wenn Sie jemand unter Zeitdruck setzt, haben Sie den Mut, sich dem zu entziehen, indem Sie sagen: „Das werde ich mir in Ruhe überlegen.“ Wenn Ihr Gegenüber damit droht, dass sein Angebot nur jetzt gilt, nicht später, dann denken Sie daran: Wer nicht will, dass Sie sich das Ganze in Ruhe überlegen, hat etwas zu verbergen. Wenn Sie in Ruhe auf das zweitbeste Angebot zurückgreifen, haben Sie nicht viel verloren, aber Sie riskieren damit nicht, dass Sie spontan eine krasse Fehlentscheidung treffen.

### Entscheidungen unter Zeitdruck lassen sich aber nicht immer vermeiden.

Genau. Das A und O ist deshalb gute Vorbereitung. Ein Arztbesuch ist ein einfaches Beispiel. Wenn ich zum Arzt gehe, habe ich immer eine Liste aller Themen dabei, die ich ansprechen möchte, damit ich keines in der kurzen Sprechzeit vergesse. Und ich bin vorbereitet auf Standardsituationen. Zum Beispiel, wenn der Arzt mir gern ein Medikament verordnen möchte, frage ich nach, ob ich zu einer Gruppe gehöre, bei der das Medikament gemäß Studienlage eher gut oder eher schlecht anschlägt, ob ich zu einer Risikogruppe gehöre, ob es alternative Möglichkeiten gibt und was passieren würde, wenn ich gar nichts unternehme.

### Auf mein Bauchgefühl sollte ich also besser nicht setzen?

Ich finde es schade, dass Kopf und Bauch oft in Gegensatz zueinander gestellt werden. Beides ist wichtig! Aber das Bauchgefühl sollte erst ganz zuletzt in den Entscheidungsprozess hineinkommen. Füttern Sie Ihre Intuition mit Fakten und Vernunftgründen, bevor Sie sie befragen.

### Entscheiden Sie sich gern?

Eine sehr persönliche Frage. Ich würde sagen: Mit zunehmender, meist positiver Erfahrung sind sowohl meine Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, als auch mein Vertrauen in meine Entscheidungen stetig gewachsen. Die Angst vor gewichtigen, manchmal auch harten Entscheidungen ist entsprechend gewichen. —

*„Füttern Sie Ihre Intuition mit Fakten und Vernunftgründen, bevor Sie sie befragen“*



## Sicher über Stock und Stein

### Stürze: Häufigkeit und Folgen

Wir fürchten uns vor Katastrophen. Die treten jedoch nur ganz selten ein. Stürze hingegen gehören zu den häufigsten Unfällen in Deutschland – in jedem Alter, aber ganz besonders bei Hochbetagten. Schätzungen zufolge stürzen fast ein Drittel der über 65-Jährigen sowie die Hälfte der über 80-Jährigen mindestens einmal im Jahr. Etwa 10 bis 20 Prozent dieser Stürze führen zu Verletzungen und Knochenbrüchen.

### Kleine Maßnahmen, große Wirkung

Es sind oft Kleinigkeiten und unglückliche Zufälle, die zum Fall führen können. Aber Sie selbst können viel tun, um vorzubeugen: Achten Sie auf gut sitzendes Schuhwerk. Lassen Sie Ihre Augen alle zwei Jahre überprüfen. Ernähren Sie sich gesund und trinken Sie ausreichend – Mangelernährung und Austrocknung haben einen ungünstigen Einfluss auf Reakti-

*Stürze sind ernst zu nehmende Unfälle, häufig verbunden mit Verletzungen und Knochenbrüchen. Gerade im Alter. Die beruhigende Nachricht: Man kann vorbeugen*

onsfähigkeit und Gleichgewichtssinn. Fragen Sie Ihren Arzt, ob die von Ihnen eingenommenen Medikamente Schwindel hervorrufen können.

### Sturzsicher wohnen

Stolperfalle Teppich, ungenügende Beleuchtung, kippelige Hocker, falsch eingestellte Rollatoren, glatte Fliesen im Bad – die meisten Stürze passieren zu Hause. Informationen zur Verhütung von Stolper-, Rutsch- und Sturzunfällen im Haushalt erhalten Sie über den Verein Das sichere Haus e.V. Wenn Sie umbauen möchten, finden Sie auf der Internetseite der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung (BAG) eine Wohnberatungsstelle in Ihrer Nähe.

[www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)

[www.bag-wohnungsanpassung.de](http://www.bag-wohnungsanpassung.de)

### Realistisches Selbstbild

„Ich doch nicht!“ Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewichtsempfinden und Reaktionsfähigkeit lassen langsam, kaum merklich nach. Dass wir untrainierter (oder einfach älter) sind als noch vor einiger Zeit, fällt uns deshalb oft gar nicht auf. Mit dieser kleinen Übung können Sie testen, ob Ihre Sturzgefahr erhöht ist: Schaffen Sie es, sich in weniger als 15 Sekunden fünfmal hintereinander auf einen Stuhl zu setzen, kurz mit dem Rücken anzulehnen und wieder gerade aufzustehen – natürlich ohne die Hilfe der Hände?

### Passendes Training

Bitte üben – allein zu Hause oder in der Gruppe! Auch im höheren Alter lohnt es sich, Muskeln aufzubauen und die Beweglichkeit zu trainieren. Mehr Mobilität sorgt für eine höhere Lebensqualität. Volkshochschulen und Sportvereine bieten Kurse an, von Ihrer Krankenkasse erhalten Sie Informationen und Unterstützung, wenn Sie etwas für die Sturzprophylaxe tun möchten. Ein Aktiv-Programm für jeden Tag finden Sie auf der Aktionsseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)