

# Wie man bessere Entscheidungen fällt

: 3.2.2022

---

Es. Nimmt. Einfach. Kein. Ende. Entscheiden, ständig entscheiden. Wir sollen uns entscheiden zwischen 25 Shampoos (im Laden gestern). Zwischen 85 000 Feriendestinationen (booking.com heute morgen). Zu viel, viel zu viel. [Wissenschaftler\\*innen](#) haben errechnet, dass der moderne Mensch täglich um die 35 000 Entscheidungen treffen muss. Etwa 90 Prozent unserer Entscheidungsprozesse laufen automatisiert ab. Zum Glück. Aber es gibt trotzdem noch ein paar, die wir wirklich, richtig bewusst treffen müssen. Und das fällt schwer.

Forscher\*innen sprechen dabei oft vom «Too-much-choice»-Effekt. Die Auswahl ist zu gross und viele der Alternativen überzeugen. In einem [Experiment US-amerikanischer Psycholog\\*innen](#) konnte die eine Hälfte der Proband\*innen aus 30 [Schoggisorten](#) eine Tafel wählen, die sie essen durfte. Die andere Hälfte bekam nur sechs zur Auswahl. Das Ergebnis: Wer aus mehr Sorten wählen konnte, bewertete den Geschmack der Schokolade später schlechter und bedauerte öfter seine Wahl. Mit der Anzahl der Optionen steigen auch die Ansprüche. Und diese Zweifel: Was wäre, wenn ich mich anders entschieden hätte?

Wie um alles in der Welt sollen wir zwischen all den guten Alternativen zu guten Entscheidungen finden, ohne dass uns der Appetit vergeht? Auch wenn es um mehr als nur Schokolade geht? Um einen neuen [Job](#), eine Ausbildung oder die nächsten [Ferien](#), oder, oder...

**1. Locker lassen:** Eine hundertprozentige Entscheidung, eine ohne Zweifel, ohne Risiko, ohne Fehler, ist nicht möglich. Punkt. Müssen wir so hinnehmen. Das Einzige, was wir tun können, ist, unsere Entscheidung weniger zu überfrachten. Die Selbstquälerei mindern, so gut es eben geht. In Kauf nehmen, dass wir scheitern können. Heisst ja nicht zwingend, dass wir scheitern müssen.

Psychologe [Gerd Gigerenzer](#) erklärt: «Wer glaubt, er könne eine Entscheidung nur treffen, wenn er das Ergebnis mit Sicherheit weiss, ist schon verloren. Man muss den Mut haben, überhaupt eine Entscheidung zu treffen. Wenn wir warten, bis wir die unzweifelhaft beste Option finden, sind wir vorher tot.»

**2. Darauf fokussieren,** was durch die Entscheidung gewonnen werden kann und nicht, was verloren wird.

**3. Keine (!) Pro- und Contra-Listen.** Man sollte nicht zu viele Informationen sammeln, denn das schadet der Entscheidungsfindung. [Experimente des Max-Planck-Instituts](#) zeigen, dass es oft besser ist, auf das eigene Bauchgefühl zu hören, als lange zu grübeln. Nach der perfekten Lösung zu suchen macht [unglücklich](#) – die gibt es eben meistens gar nicht. Besonders bei schweren Entscheidungen sieht es oft so aus, als habe man nicht genug Informationen, um die richtige Wahl zu treffen. Besser:

**4. Die Perspektive wechseln:** Was würde die Bezugsperson raten? Wie würde die sich entscheiden?  
Was hindert einen selbst daran, es auch zu tun?

**Themen per E-Mail folgen**