Entscheidungsstress als Sicherheitsstrategie erkennen

Ziel dieses Übungsblatts

Dieses Übungsblatt hilft dir, Entscheidungsstress genauer einzuordnen. Es geht nicht darum, schneller zu entscheiden. Es geht auch nicht darum, Entscheidungen zu vereinfachen, die tatsächlich sorgfältige Klärung brauchen. Der Fokus liegt auf einem bestimmten Moment: Eine Entscheidung ist bereits ausreichend vorbereitet, aber sie bleibt offen, weil sich die Festlegung innerlich noch nicht sicher genug anfühlt. Dann beginnt häufig weitere Analyse. Es wird erneut verglichen, geprüft, abgewogen oder vertagt. Diese weitere Analyse wirkt zunächst vernünftig. Sie kann kurzfristig entlasten, weil noch keine Festlegung getroffen werden muss. Langfristig stabilisiert sie jedoch das Muster: Das System lernt, dass Unsicherheit vor Entscheidungen durch weitere Analyse beantwortet werden muss. Bearbeite dieses Blatt ruhig und knapp. Es reicht, wenn du eine Entscheidung präzise untersuchst.

1. Eine konkrete Entscheidung auswählen

Welche Entscheidung stand an?

Worum ging es sachlich?

Option A:

Option B:

Weitere Option:

Welche Entscheidung hätte getroffen werden müssen?

- [ ] zusagen
- [ ] kaufen
- [ ] absagen
- [ ] ablehnen
- [ ] auswählen
- [ ] warten oder handeln
- [ ] abschicken
- [ ] anderes:

2. Entscheidungsgrundlage prüfen

Welche Informationen lagen bereits vor?

Welche Kriterien waren für diese Entscheidung wirklich wichtig?

Gab es eine reale Information, die noch fehlte und die Entscheidung tatsächlich verändern konnte?

- ◯ Ja
- ◯ Nein
- ◯ Unklar

Wenn ja: Welche Information fehlte konkret?

Wenn nein oder unklar: Was war bereits ausreichend geklärt?

3. Den Analyseimpuls erkennen

Was passierte innerlich, obwohl die Entscheidung schon vorbereitet war?

- [ ] Ich wollte noch einmal vergleichen.
- [ ] Ich wollte noch einmal Vor- und Nachteile durchgehen.
- [ ] Ich wollte noch einmal nach Bewertungen, Erfahrungen oder Meinungen suchen.
- [ ] Ich wollte noch einmal prüfen, ob die andere Option doch besser wäre.
- [ ] Ich wollte warten, bis sich die Entscheidung eindeutiger anfühlt.
- [ ] Ich wollte die Entscheidung vertagen.
- [ ] Ich habe die Entscheidung innerlich wieder geöffnet.
- [ ] anderes:

Welche Frage tauchte wieder auf?

Welche Option wurde dadurch wieder attraktiver oder schwerer loszulassen?

Was versprach die weitere Analyse kurzfristig?

4. Funktion der weiteren Analyse

Diente die weitere Analyse noch der Entscheidung? Oder diente sie vor allem der inneren Beruhigung?

- ☐ Sie klärte eine reale Information.
- ☐ Sie brachte keine neue Entscheidungsgrundlage.
- ☐ Sie reduzierte kurzfristig Unruhe.
- ☐ Sie hielt die Entscheidung offen.
- ☐ Sie machte die andere Option wieder wichtiger.
- ☐ Sie verschob die Festlegung.
- ☐ Mischung aus Klärung und Sicherungsanalyse.

Woran erkenne ich das?

Welche Festlegung wurde durch die weitere Analyse vermieden?

Welche Unsicherheit hätte ich spüren müssen, wenn ich nicht weiter analysiert hätte?

5. Kurze Übertragung auf andere Situationen

Entscheidungsstress zeigt sich bei mir besonders häufig bei:

- ☐ beruflichen Antworten
- ☐ privaten Zusagen oder Absagen
- ☐ Anschaffungen
- ☐ Terminentscheidungen
- ☐ organisatorischen Entscheidungen
- ☐ Entscheidungen mit anderen Personen
- ☐ Entscheidungen, bei denen ich eine Option loslassen muss
- ☐ Entscheidungen, die später bereut werden könnten
- ☐ anderes:

Typische Form meiner Sicherungsanalyse:

- ☐ Ich vergleiche erneut.
- ☐ Ich suche nach einem eindeutigen Gefühl.
- ☐ Ich frage andere noch einmal.
- ☐ Ich lese Informationen wiederholt nach.
- ☐ Ich verschiebe die Entscheidung.
- ☐ Ich öffne eine bereits getroffene Entscheidung wieder.
- ☐ Ich warte auf vollständige Sicherheit.
- ☐ anderes:

6. Abschlussreflexion

Woran merke ich, dass eine Entscheidung nicht mehr vorbereitet, sondern offen gehalten wird?

Welche Art von Unsicherheit will ich durch weitere Analyse meistens reduzieren?

Welche Festlegung fällt mir besonders schwer?

Welche Option möchte ich innerlich oft nicht loslassen?

Mein Kernsatz aus diesem Übungsblatt

Weitere Analyse schafft nicht immer eine bessere Entscheidungsgrundlage. Manchmal hält sie eine Entscheidung offen, die bereits ausreichend vorbereitet ist.

Eigener Satz: