

Besser entscheiden – trotz Entscheidungsmüdigkeit

10 Strategien für mehr Klarheit im Kopf und im Alltag

Was ist Entscheidungsmüdigkeit?

Entscheidungsmüdigkeit beschreibt das Phänomen, dass unsere Entscheidungsfähigkeit im Laufe des Tages abnimmt. Je mehr Entscheidungen wir treffen, desto mehr Energie verbrauchen wir. Das kann dazu führen, dass wir:

- Entscheidungen aufschieben oder ganz vermeiden
- impulsiv und unüberlegt handeln
- an gewohnten Mustern festhalten, obwohl es bessere Alternativen gäbe

Das Gehirn ist wie ein Muskel: Es wird mit jeder Entscheidung müder. Und wie ein Muskel braucht es Erholung, um wieder leistungsfähig zu werden.

10 Strategien gegen Entscheidungsmüdigkeit

1. *Wichtige Entscheidungen früh treffen*

Unsere geistige Kapazität ist am Morgen am höchsten. Nutzen Sie diese Phase für komplexe oder heikle Entscheidungen, bei denen Sie klar denken müssen. Wenn Sie solche Entscheidungen auf den Abend verschieben, fällt es deutlich schwerer, alle Argumente abzuwägen oder langfristig zu denken.

2. *Die 2-Minuten-Regel*

Wenn etwas in 2 Minuten erledigt oder entschieden ist, tun Sie es sofort. Diese kleine Regel hilft, Entscheidungs-Stau zu vermeiden. Denn viele Mini-Entscheidungen bleiben sonst im Kopf hängen und sorgen für ein Gefühl von innerem Chaos, obwohl sie eigentlich schnell erledigt wären.

3. *Entscheidungen begrenzen*

Zu viele Wahlmöglichkeiten können lähmen. Fragen Sie sich: Muss ich wirklich zwischen zehn Optionen wählen oder genügen drei? Weniger Auswahl bedeutet nicht weniger Freiheit, sondern oft mehr Klarheit. Mit weiteren Auswahl-Kriterien begrenzen Sie eine zu grosse Auswahl.

4. *Entscheidungen delegieren*

Nicht jede Entscheidung muss von Ihnen selbst getroffen werden. Vertrauen Sie Ihrem Team und überlegen Sie bewusst, wo andere auch gut (oder sogar besser) entscheiden können. Das entlastet Sie und fördert gleichzeitig die Eigenverantwortung Ihrer Mitarbeitenden.

5. *«Gut genug» ist oft gut genug*

Perfektionismus ist ein grosser Energieverbraucher. Nicht jede Entscheidung muss die allerbeste sein. Für die meisten Entscheidungen reicht «gut genug», um tragfähige Lösungen zu finden und das Streben nach der perfekten Option würde nur unnötig Zeit und Energie verschwenden.

6. *Erholungsphasen einbauen*

Wer ständig unter Strom steht, kann irgendwann nicht mehr klar denken. Planen Sie bewusst kurze Pausen ein, z. B. nach intensiven Meetings oder Entscheidungssituationen. Schon ein paar Minuten an der frischen Luft oder ohne Bildschirmkontakt wirken Wunder.

7. Klarheit gewinnen

Entscheidungen wirken oft klarer, wenn wir sie zu Papier bringen, beispielsweise als Pro-und-Kontra-Liste oder als kleine Skizze. Hilfreich ist auch ein gedanklicher Perspektivwechsel: Wie werde ich in 10 Minuten, in 10 Tagen oder in 10 Monaten über diese Entscheidung denken? Diese sogenannte «10-10-10-Methode» hilft, Entscheidungen in einen grösseren Zusammenhang zu stellen. Was zuerst überwältigend scheint, wird handhabbar, sobald man es sichtbar macht.

8. Gewohnheiten schaffen

Alltägliche Entscheidungen zu automatisieren spart Energie. Beispiele dafür sind: feste Morgenroutinen, eine selbst gewählte «Arbeitsuniform» die aus 5 gleichen Hemden oder Blusen für die Woche besteht oder die Gewohnheit im Restaurant immer das erstbeste Menü zu wählen anstatt die ganze Karte zu lesen. So bleibt mehr geistige Kapazität für Dinge, die wirklich zählen.

9. Werte als Entscheidungsgrundlage

Wer seine wichtigsten Werte kennt, muss weniger über Entscheidungen nachdenken. Werte wie beispielsweise Transparenz, Respekt oder Mut können wie ein innerer Kompass wirken. Wer sich an ihnen orientiert, findet leichter und schneller zu stimmigen Entscheidungen, für sich selbst, für das Team oder für eine bestimmte Situation.

10. Entscheidungsmuster reflektieren

Beobachten Sie sich selbst: In welchen Situationen zögern Sie oft? Wann entscheiden Sie impulsiv? Solche Muster zu erkennen hilft, künftige Entscheidungen bewusster anzugehen und sich nicht immer von den gleichen Stolpersteinen blockieren zu lassen.

Mini-Selbsttest: Bin ich entscheidungsmüde?

Beantworten Sie spontan folgende Fragen:

- Habe ich manchmal das Gefühl, viele kleine Entscheidungen blockieren meinen Tag?
- Schiebe ich Entscheidungen regelmässig auf, obwohl ich die nötigen Informationen hätte?
- Treffe ich am Abend häufiger impulsive oder unlogische Entscheidungen?
- Fühle ich mich nach einem typischen Arbeitstag «leer im Kopf»?
- Erlebe ich Entscheidungen in Alltagssituationen wie Tagesplanung, Chatnachrichten beantworten oder Essensauswahl oft als unnötig anstrengend?

Auswertung:

Bereits 2 oder mehr bejahte Antworten deuten auf ein gewisses Mass an Entscheidungsmüdigkeit hin. Die gute Nachricht: Sie können bewusst gegensteuern.

Fazit

Entscheidungsmüdigkeit ist kein persönliches Versagen, sondern eine logische Folge unserer Zeit: Informationsflut, hohe Geschwindigkeit und ein Alltag voller kleiner und grosser Entscheidungen.

Gerade im Berufsleben lohnt es sich, sparsam mit der eigenen Entscheidungsenergie umzugehen. Klare Routinen, Orientierung an den eigenen Werten und kleine Entlastungen im Alltag helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Dabei geht es nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern gute Entscheidungen mit vertretbarem Aufwand zu treffen. Denn jede Entscheidung kostet Zeit, Aufmerksamkeit und Energie. Wer dies beachtet, entscheidet bewusster und zufriedener.