



Wie Sie in 7 Tagen [eine richtig gute Entscheidung](#) treffen ...

» [Start](#) : [Alle Artikel](#) : [Entscheidungen](#) : Maja Storch im Interview: Entscheiden mit Herz und Verstand

Maja Storch im Interview: Entscheiden mit Herz und Verstand

Von [Maja Storch](#) • [16 Kommentare](#)

Ich weiß nicht, wie das bei Ihnen ist, aber ich finde, es gibt kaum etwas Schwereres als Entscheidungen zu treffen. Ich selbst bin auch bekannt dafür, dass ich im Restaurant ewig grübel, bis ich mich letztlich für ein Essen entschieden habe. Meistens ist das übrigens immer das gleiche 😊

Noch schlimmer ist es aber natürlich, wenn wir die großen Lebensentscheidungen treffen müssen. Da fangen die einen an, abzuwägen und zu kalkulieren. Und andere wiederum entscheiden eher aus dem Bauch heraus. Aber was ist die bessere und sicherere Variante, um eine kluge Entscheidung zu treffen, die uns langfristig glücklich macht?

Genau darüber haben wir mit Maja Storch gesprochen. Maja Storch ist Dipl.-Psychologin und Psychoanalytikerin und hat schon viele interessante und praxisnahe Ratgeber zum Thema Entscheidungen geschrieben.

ZZL:

Frau Storch, gibt es Ihrer Meinung nach so etwas wie ein Rezept bzw. eine Anleitung für gute Entscheidungen? Und wenn ja, wie sieht das aus? Was muss man berücksichtigen?

Maja Storch:

Rezept ist hier vielleicht das falsche Wort. Ich würde eher sagen, es gibt eine Formel bzw. ein Prinzip, was eine gute Entscheidung ausmacht.

Und dieses Prinzip lautet:

Eine gute Entscheidung ist eine Entscheidung, bei der Verstand und Unbewusstes koordiniert sind.



Das bedeutet also, dass wir dann eine gute Entscheidung treffen, wenn die Bewertung von unserem Verstand und die Bewertung von unserem Unbewussten, also von unserem Bauchgefühl, zu demselben Ergebnis kommen.

ZZL:

Okay, das bedeutet also, dass wir unseren Verstand und unser Bauchgefühl zu gleichen Teilen für unsere Entscheidungsfindung heranziehen müssen.

Aber was ist denn, wenn diese Bewertung noch nicht deckungsgleich ist?

Wenn ich zum Beispiel ein Jobangebot bekomme und ich echt ein gutes Gefühl dabei habe, das mir sagt: „Wow, super Job, das ist genau das, was mir Spaß macht und mich glücklich macht.“ Aber mein Verstand schaut auch ein bisschen auf die Bezahlung und auf meine Lebenshaltungskosten, die ich so habe, und sagt: „Halt! Stopp, das kannst du nicht machen!“

Was mache ich dann in diesem Entscheidungs dilemma?

Maja Storch:

Ja, wenn diese beiden Entscheidungssysteme, also der Verstand und das Bauchgefühl, noch nicht zu der gleichen Entscheidung kommen, dann muss man sich Zeit nehmen und sagen, dass man diese Entscheidung noch nicht treffen kann.

Das ist die Formel: „Eine gute Entscheidung ist eine Entscheidung, bei der Verstand und Unbewusstes koordiniert sind.“

Und wenn ich diese Formel kenne und weiß, dass meine Entscheidungssituation dem noch nicht entspricht, dann weiß ich, wonach ich suchen muss. Dann gilt es, eine Deckungsgleichheit herzustellen, also so, dass der Verstand und das Bauchgefühl beide „ja“ oder „nein“ sagen.

ZZL:

Zum Beispiel, indem ich neue Varianten überlege?

Maja Storch:

Genau! In dem Fall heißt es, Varianten zu suchen, bei denen entweder die Einwände des Verstandes oder auch die Einwände des Unbewussten, also des Bauchgefühls, ausgehebelt werden.

ZZL:

Und würden Sie da eher versuchen, am Verstand anzusetzen, oder eher am Unbewussten?

Maja Storch:

An beidem. Man muss eben dann ausprobieren, was sich ändern lässt.

Das bedeutet, dass man sich also überlegt: Weshalb ist der Verstand dagegen oder auch sehr dafür? Muss man das unbedingt so beibehalten?

Und genauso mit dem Bauchgefühl. Da sollten Sie sich dann auch fragen: Woher kommt das denn? Woran liegt es, dass die Option auf der Gefühlsebene so attraktiv oder so unattraktiv für mich ist?

Da sollte man dann schon bei beiden „Bewertungssystemen“ ansetzen und schauen, was man drehen und
! – **Belastendes loslassen** mit Trainingspartnerbörse.

ZZL:

Können Sie vielleicht den Menschen einen Rat mitgeben, die grundsätzlich wenig risikofreudig sind und eine übermäßige Ängstlichkeit vor Veränderungen haben?

Maja Storch:

Es gibt Menschen, die haben angeborenerweise eine „erhöhte Sensibilität für negativen Affekt“. In der Persönlichkeitspsychologie nennt man diese Menschen „die Neurotischen“. Das sind Menschen, die ganz schnell in der Lage sind, sich Ängste und Sorgen zu machen. Wie ein Metalldetektor entdecken sie sofort einen Grund, sich Ängste und Sorgen zu machen.

Aber auch hier gilt es wieder, dass dieses mulmige Gefühl an der Stelle genau untersucht werden sollte. Dass diese Menschen eben auch wieder schauen: Woher kommt dieses mulmige Gefühl? Gibt es dafür Gründe? Oder ist das nicht vielleicht wieder mein übliche Überängstlichkeit?

Dann kann jemand, der sehr ängstlich ist, entweder entdecken, dass seine Angst begründet ist. Oder aber er findet keinen erklärbaren Grund für dieses mulmige Gefühl. Und dann muss man sich eben eingestehen: In diesem Fall ist es wieder meine typische Übervorsicht.

Und wenn man diese Überängstlichkeit überwinden möchte, heißt es im nächsten Schritt, ganz konkrete Strategien zu überlegen: Was benötige ich, um mehr Sicherheit zu erlangen?

In Ihrem Beispiel mit dem Jobangebot könnte das dann eben sein, dass man sich weitere Informationen einholt, sich die Quartalszahlen besorgt, anfragt, ob man erst einmal einen Tag Praktikum machen kann, oder, oder, oder. Hier hilft es also, sich Möglichkeiten zu suchen, wie man die Angst reduzieren kann.

ZZL:

Als ich das letzte Mal eine schwere Entscheidung treffen musste, haben mir immer alle geraten, auf mein Herz zu hören. Das ist mir aber sehr schwergefallen, weil ich zwar vieles „gehört“ habe, aber ich wusste nicht zu unterscheiden, was nun die Stimme meines Herzens und was die Stimme meines Verstandes ist.

Was können Sie mir oder anderen Betroffenen da raten?

Maja Storch:

Das ist tatsächlich ein ganz typisches Problem. Das bringen viele untrainierte Leute durcheinander. Die Fähigkeit, zwischen Verstand und Gefühl zu unterscheiden, lernt man leider in unserer Kultur nicht. Deshalb können das eben viele nicht unterscheiden, bevor sie es nicht gelernt haben. Aber man kann es lernen.

An unserem Institut haben wir über 10 Jahre lang eine Technik entwickelt, mit der man zwischen dem Gefühl und dem Verstand unterscheiden kann. Diese Technik heißt Affektbilanz. Ich stelle sie Ihnen gerne einmal an einem Beispiel vor:

Beispiel:

Jörg hat ein Jobangebot in Berlin bekommen und kann sich nicht entscheiden, ob er in seinem alten Job in Hamburg bleibt oder ob er lieber nach Berlin wechselt.

Also, in diesem Beispiel haben wir zwei Alternativen. Die eine Variante heißt „den Job behalten“. Die andere Variante heißt „den Job wechseln“.

Schritt 1: Die Vorbereitung

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und malen Sie mal zwei senkrechte Striche. Und schreiben Sie über den einen Strich ein „+“ und über den anderen Strich ein „-“. Und oben an der Spitze schreiben Sie „100“ und unten schreiben Sie „0“.

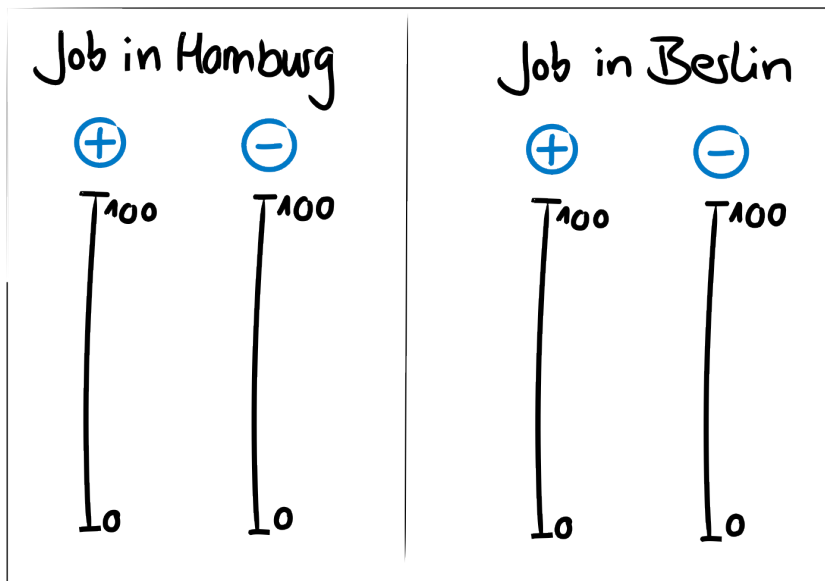
Dann haben wir zwei Skalen, die von 0 bis 100 gehen. Die Skala für „+“ steht für die positiven Gefühle, die man zu seiner Entscheidungsoption hat. Die Skala mit dem „-“ steht für die negativen Gefühle, die man für diese Entscheidungsoption hat. Darüber schreiben Sie die Option noch einmal auf.

Das ist die Affektbilanz.

Und wenn Sie das aufgezeichnet haben, malen Sie genau das Gleiche noch einmal. Und benennen die Skalen dann mit der anderen Entscheidungsoption.

Beispiel:

Jörg malt zwei Skalen für die Variante „Job in Hamburg“. Dann malt er zwei Skalen für die Variante „Job in Berlin“.



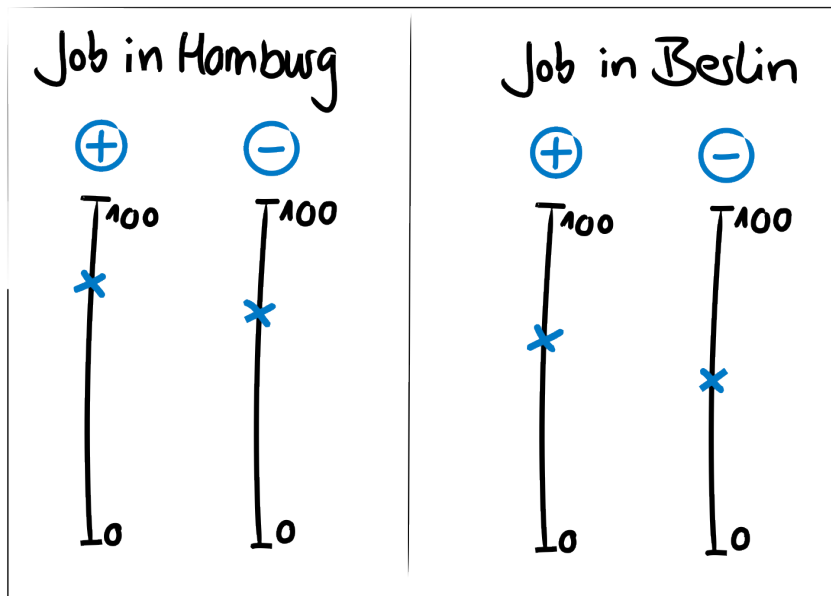
Schritt 2: Das Gefühl sprechen lassen

Jetzt hören Sie auf Ihr Gefühl und schauen sich die erste Variante einmal an und machen ganz spontan einen Strich bei der „-“-Skala und einen Strich bei der „+“-Skala. Sie bekommen bei dem Gedanken daran innerhalb von ca. 200 Millisekunden ein Bauchgefühl. Und zwar eines für den negative Affekt, also das negative Gefühl zu Ihrer Entscheidungsoption. Und einen weiteren für den positiven Affekt, also das Gefühl, das für diese Entscheidungsoption spricht.

Im Anschluss machen Sie das Gleiche auch bei der zweiten Option.

Beispiel:

Jörg schaut sich die Variante „Job in Hamburg“ an und macht spontan ein Kreuz bei der „-“-Skala, die für das Gefühl gegen den Job in Hamburg steht. Dann macht er ganz spontan ein Kreuz auf der Skala „+“. Diese Skala steht für sein positives Gefühl, wenn er sich vorstellt, seinen Job in Hamburg weiterzumachen. Anschließend macht er diese Affektbilanz noch einmal für die Option „Job in Berlin“.



Schritt 3: Die Analyse

Im nächsten Schritt schauen wir uns jetzt einmal das Ergebnis an. Und fassen zusammen.

Beispiel:

Jörg schaut auf seine Affektbilanz.

Die Option, in Hamburg zu bleiben, löst bei ihm ein positives Bauchgefühl aus, das ungefähr bei dem Wert 75 liegen würde.

Das negative Gefühl wenn er sich vorstellt, in seinem Job in Hamburg zu bleiben, liegt bei etwa 70.

Dann schaut er sich seine Bilanz an, die er für die Option „Job in Berlin“ gemacht hat. Hier hat er ein positives Bauchgefühl, das auf der Skala etwa bei 60 liegt, und ein negatives Bauchgefühl, das etwa bei 50 liegt.

In beiden Optionen liegen seine Gefühle also auf etwa einem gleichen Wert. Das heißt, er hat sehr gemischte Gefühle. Für beide Optionen. Er hat also vom Unbewussten keine klare Handlungstendenz in eine Richtung und das macht seinen Entscheidungskonflikt aus.

Schritt 4: Die Untersuchung

Jetzt haben Sie auf diese Weise erfahren, wie Ihre Gefühle für die entsprechenden Optionen sind.

Im vierten Schritt gehen wir nun mit unserem Verstand an dieses Ergebnis heran und fragen uns: Woher kommen diese Gefühle? Die Ergebnisse notieren Sie sich am besten.

Beispiel:

Jörg überlegt: Wieso hat er auf seiner ersten Skala intuitiv ein Kreuz bei 75 für das positive Gefühl

eingetragen? Also: Warum hat er ein so gutes Gefühl dabei, in seinem Job zu bleiben? Und warum hat er ein fast genauso großes schlechtes Gefühl dabei, bei seinem Job in Hamburg zu bleiben? Woher kommen diese Bewertungen von seinem Unbewussten?

Er notiert sich:

Mein positives Gefühl für meinen Job in Hamburg habe ich,

- weil ich mich mit meinen Kollegen sehr wohl fühle,
- weil ich gerne in Hamburg leben möchte.

Mein negatives Gefühl für meinen Job in Hamburg habe ich,

- weil ich irgendwie keine Lust mehr auf meine Aufgaben habe,
- weil ich keine Perspektive in dieser Firma sehe.

Jetzt schaut er sich seine andere Entscheidungsoption an und fragt sich, warum er hier die entsprechenden Werte auf seinen Skalen eingetragen hat.

Er schreibt auf:

Mein positives Gefühl für den Job in Berlin habe ich,

- weil ich dort mehr Geld verdienen kann,
- weil ich Lust auf etwas Neues habe.

Mein negatives Gefühl für den Job in Berlin habe ich,

- weil ich Angst habe, dass der Job doch nicht so toll ist, wie er klingt,
- weil ich eigentlich gerne in Hamburg bleiben würde.

Schritt 5: Die Handlungstendenz schaffen

Eine Entscheidung treffen können Sie dann, wenn es eine klare Präferenz von den Affekten her gibt. Wenn also das positive Gefühl stark überwiegt gegen das negative. Oder wenn das negative Gefühl klar stärker ist als das positive Gefühl.

Deshalb müssen wir jetzt schauen, dass wir die Affektbilanz bei jeder der beiden Optionen so verschieben können, dass es eine klare Handlungstendenz gibt.

Dazu nehmen wir uns die Gründe, die uns für unsere Gefühle eingefallen sind, und überlegen, wie sie z. B. ausgeräumt werden können. Gibt es also zum Beispiel irgendeine Möglichkeit, dass das, was Sie als Grund für einen negativen Affekt gefunden haben, besser wird? Was könnte dieses negative Gefühl reduzieren?

Beispiel:

Jörg fragt sich: Gibt es eine Möglichkeit, wie ich das negative Gefühl für meinen Job in Hamburg loswerden könnte?

Er hat keine Lust mehr auf immer dieselben Aufgaben und sieht keine Perspektive in seinem Job in

Hamburg.

Das negative Gefühl könnte geringer werden, wenn er also einen neuen Aufgabenbereich und vielleicht auch mehr Verantwortung bekommen könnte.

Allerdings hat Jörg das Thema schon einmal mit seinem Chef besprochen. Und der hat ihm schon gesagt, dass es gerade keine Optionen gäbe.

Seine Folgerung ist deshalb: Der negative Affekt von -70 lässt sich also an dieser Stelle nicht verändern. Und dass seine Kollegen ihm lieb und teuer sind und er gerne in Hamburg lebt, ist auch unbestreitbar. Hieran wird sich auch nichts ändern. Deshalb bleibt der positive Affekt bei dieser Variante weiterhin bei $+75$.

Er kann an dieser Stelle also keine Handlungspräferenz herstellen.

Nun schaut Jörg auf die andere Variante. Er hat bei dem Job in Berlin einen negativen Affekt in Höhe von -50 angegeben. Nun fragt er sich, ob es denn vielleicht hier eine Möglichkeit geben könnte, wie er dieses negative Gefühl reduzieren könnte.

Er hat Angst, dass der Job nicht so toll ist, wie er es sich erhofft, und er würde auch gerne in Hamburg wohnen bleiben.

Das negative Gefühl könnte also zum Beispiel geringer werden, wenn er mehr Sicherheit bekommen könnte, ob der neue Job wirklich mehr seinen Wünschen entspricht.

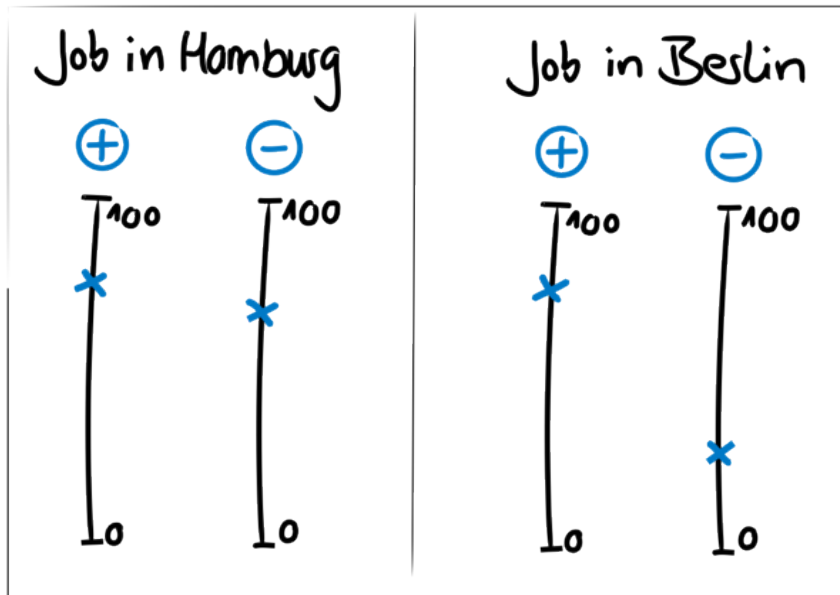
Deshalb ist Jörgs Idee, dass er ein Probearbeiten in Berlin vereinbaren könnte. Wenn er erst einmal eine Woche dort gearbeitet hat, weiß er sicher besser, ob ihm der neue Job Spaß macht und ihn ein bisschen mehr fordert. Außerdem könnte er auch herausfinden, wie seine neuen Kollegen in Berlin sind. Das könnte also eine Möglichkeit sein, wie er den Wert von -50 reduzieren könnte.

Er schaut nun noch auf sein positives Gefühl, das er für Berlin hatte. Wie könnte er dieses positive Gefühl noch stärken? Um eine noch eindeutigere Präferenz hinzubekommen?

Er überlegt, dass Berlin eigentlich eine tolle Stadt ist, die er nur noch nicht kennt. Als er nach Hamburg gekommen ist, ging es ihm ganz ähnlich. Wahrscheinlich könnte er sich in Berlin schnell einleben und fände die Stadt dann sicher ebenso toll wie Hamburg. Jörg fällt ein, dass er bald für ein paar Tage nach Berlin fahren könnte, um die Stadt schon ein wenig kennen zu lernen und herauszufinden, in welchem Stadtteil er gerne wohnen wollen würde.

Auf diese Weise könnte er also das positive Gefühl für den Job in Berlin noch stärken.

Und seine neue Affektbilanz für den Job in Berlin könnte entsprechend so aussehen:



Er hat jetzt also eine klarere Handlungstendenz hergestellt. Und zwar für den Job in Berlin.

An dieser Stelle ist die Affektbilanz allerdings noch im Planungszustand. Wenn er das Probearbeiten machen kann und es läuft gut, dann erst reduziert er seinen negativen Affekt. Natürlich kann es auch sein, dass ihm in Berlin nichts gefällt. Dann wird sich der negative Affekt deutlich erhöhen und es wird eine klarere Handlungstendenz gegen den Job in Berlin entstehen.

ZZL:

Okay, das heißt, wir haben jetzt bei dieser Entscheidungsfindung auf der ersten Ebene das reine Gefühl angezapft und dann im zweiten Schritt den Verstand einbezogen.

Maja Storch:

Genau, das sind diese Rückmeldeschleifen zwischen Verstand und Gefühl. Die Koordination von der Verstandesbewertung und der gefühlsmäßigen Bewertung.

Und dass das so funktioniert, dass ich wirklich auf der ersten Ebene nur mit dem Gefühl entscheide, liegt daran, dass wir eine unbeschriftete Skala haben. Sie geht nur von 0 bis 100. Wenn der Verstand sich einklinken möchte, dann findet er keine Einteilung auf der Skala vor und ist vollkommen überfordert damit. Und klinkt sich entsprechend wieder aus. Deshalb kann man auf diese Weise rein aus dem Unbewussten heraus entscheiden.

Mit der Affektbilanz kann man einfach das Gefühlswirrwarr auf Papier bringen, darüber sprechen und Strategien planen. Auf diese Weise kann man dann eben auch eine wohlfundierte und gute Entscheidung treffen. Solche Entscheidungen sind dann auch viel klarer: Warum habe ich mich so entschieden? Was sind meine Gründe? Was ist mein Plan? Was ist meine Strategie? Wie kann ich dafür sorgen, dass es mir gut geht? Und so weiter.

ZZL:

Ja, das ist wirklich hilfreich, wenn man am Ende noch weiß, warum man eigentlich eine Entscheidung getroffen hat. Und kann ich denn auf diese Weise alle meine Entscheidungen treffen?

Maja Storch:

Ja klar, das geht mit jeder Entscheidung. Aber am besten ist es, wenn Sie natürlich erst einmal an kleinen und risikoarmen Entscheidungen üben. Dafür haben wir ja auch eine Applikation für das iPhone entwickelt (s. u.). Damit kann man einfach ganz spontan bei kleinsten Entscheidungen auch schauen: Was sagt mein Gefühl dazu? Was sagt mein Verstand?

Je öfter Sie das üben, umso sicherer werden Sie natürlich dann auch darin, Ihr Bauchgefühl anzuzapfen – und klarere Entscheidungen zu treffen.

ZZL:

Vielen Dank, Frau Storch, für das Interview und vor allem auch, dass Sie diese einmalige Methode mit uns geteilt haben 😊

Über Maja Storch


Maja Storch ist Diplom-Psychologin und Psychoanalytikerin (C. G. Jung). Sie hat das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) mit entwickelt und arbeitet als Trainerin, Coach und Supervisorin. Außerdem ist sie Inhaberin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ).

Die Affektbilanz hat sie gemeinsam mit ihrem Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ) entwickelt. Dort gibt sie u. a. auch Einzel- und Gruppen-Coachings für den Umgang mit der Affektbilanz und für den Umgang mit Bauchgefühlen.

Wenn Sie diese Affektbilanz auch ausprobieren möchten, dann können Sie sich die Technik als [Applikation für Ihr iPhone oder iPad](#) herunterladen. In ihrem Buch „[Die Kraft aus dem Selbst](#)“ hat Maja Storch die Methode noch einmal tiefergehend vorgestellt.



[Alle Beiträge von Maja Storch →](#)

Wie finden Sie den Beitrag?  (46)

Gefällt mir Teilen 

 12

Projekt Tagebuch

[Schreiben](#) kann uns so sehr dabei unterstützen, als Mensch zu wachsen, uns zu verstehen und zu zu ändern!



Infos...