

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Übungsplatz: Vierfelder-Tafel

In der Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir diesmal eine Methode vor, die dabei hilft, bessere Entscheidungen zu treffen.

VON ENYA WOLF

 08. JUL 2022

1) Ob es um eine Trennung geht, einen Umzug oder eine Investition: Das Grübeln über Entscheidungen kann uns so manche schlaflose Nacht bescheren. Diese Übung hilft, das Für und Wider verschiedener Optionen zu beleuchten.

2) Es könnte sich zum Beispiel um die Frage handeln, den Job zu wechseln: Möchten Sie das aktuelle Jobangebot annehmen oder doch bei Ihrem Arbeitgeber bleiben?

3) Fragen Sie sich zunächst, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen. - Vielleicht sehen Sie nur die zwei bereits genannten Optionen, vielleicht gibt es aber noch weitere – zum Beispiel in einem Jahr zu wechseln oder sich selbständig zu machen.

4) Schreiben Sie jede Alternative auf ein Blatt und malen Sie darunter je eine Vierfeldertafel: eine Zeile für die kurzfristigen sowie eine für die langfristigen Konsequenzen der Entscheidung und jeweils eine Spalte für die positiven und die negativen Folgen davon.

5) Oft haben wir eher eine Vorstellung davon, welche unmittelbaren Folgen eine Entscheidung hätte. Wir denken zum Beispiel: Was für eine Erleichterung, wenn die zähen Meetings wegfallen.

6) Nehmen Sie sich Zeit, um sich auch mit den langfristigen Konsequenzen zu beschäftigen und sich diese bildlich vor Augen zu führen. Eventuell benötigen Sie dafür weitere Informationen – zum Beispiel: Wie hoch wäre mein Jahreseinkommen? Auf was müsste ich verzichten?

7) Lösungen, welche die Lebenssituation langfristig entlasten oder verbessern, sind meist beständiger. Es kommt also vor allem darauf an, was Ihnen auf lange Sicht viel bedeutet.

8) Manchmal setzen wir uns damit unter Druck, rasch eine Entscheidung treffen zu müssen. Doch auch sich nicht zu entscheiden kann im Moment genau die richtige Entscheidung sein.

Literatur

Sven Barnow: Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert. Springer, Berlin 2018

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 BEZIEHUNG

"Sich in den Richtigen verlieben"

Liebesbriefe oder -E-Mails schaffen eine intensive Nähe – und ermöglichen gleichzeitig Distanz, sagt Paartherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann

3 FAMILIE

„Es war ein stilles Entsetzen“

Der Großvater in der NSDAP, der Vater antisemitisch: Psychologie Heute-Redakteurin Susanne Ackermann erzählt, wie in ihrer Familie die NS-Zeit nachwirkt