

## Zentrale Studienberatung

### Entscheidungsfindung – Das Dilemma

In Zeiten von (wichtigen) Entscheidungen ist es sehr menschlich, dass sich unsere Gedanken immer wieder im Kreis drehen und verzweifelt versuchen die „richtige“ Entscheidung zu treffen. Das Problem hierbei ist, dass es manchmal sehr lange dauert, bis ein bestimmter Weg deutlich besser als der andere erscheint. Manchmal ist es aber so, dass wir nicht die Zeit haben, zu warten bis es soweit ist und „einfach erstmal einen Weg einschlagen müssen“. Während dieser ganzen Zeit können wir uns ganze Tage, Wochen und sogar Monate unruhig und gestresst fühlen, gefangen im sich oftmals wiederholenden Gedankenkreislauf.

1. *Sich Zeit geben*: Setze dich nicht unter Druck, dass du in diesem Moment (und vielleicht noch für einige Zeit) noch keine Klarheit gefunden hast. Je mehr du „dagegen ankämpfst“, desto schwieriger ist die gesamte Situation und desto kleiner die Wahrscheinlichkeit, dass du die Klarheit bald findest.
2. *Für- & Wider-Analyse (siehe Punkt 3)*: Erstelle eine Für- und Wider-Liste zu deinen Optionen. Manchmal ist diese Auflistung schwarz-auf-weiß sehr hilfreich. Leider ist es so, dass je größer und komplexer die Entscheidung ist, desto weniger hilfreich diese Methode ist. Also, wenn es dich noch nicht weitergebracht hat, ist das auch in Ordnung. Du kannst es jederzeit ergänzen.
3. *Kein perfekter Weg*: Als nächstes hilft es, anzuerkennen, dass es keinen perfekten Weg gibt (wenn es den geben würde, dann gäbe es kein Entscheidungsproblem). Welche Entscheidung du auch triffst, es ist sehr wahrscheinlich, dass du dich unsicher damit fühlst. Wenn du darauf wartest, keine Zweifel mehr zu haben, wartest du wahrscheinlich für den Rest deines Lebens.
4. *Man kann nicht nicht entscheiden*: Auch wenn es nicht so scheint, triffst du schon jetzt jeden Tag eine Entscheidung. So lange du keinen neuen Weg beginnst, triffst du die Entscheidung, nicht aktiv zu handeln und da zu bleiben, wo du stehst.
5. *Werte zum Umgang mit der Situation*: Während der nächsten 24 Stunden, während du noch keine Entscheidung getroffen hast, welche Werte und Qualitäten möchtest du ausleben? Was für ein Mensch möchtest du angesichts dieser schwierigen Situation, in der du steckst/ im Angesicht des Entscheidungsdilemmas, sein? Wie möchtest du in dieser Zeit mit dir und deinen Nächsten umgehen?
6. *Plane dir Zeitfenster ein*: Plane regelmäßig eine bestimmte Zeit ein, in der du dich um deine Fragestellung kümmerst. Suche weitere Informationen, strukturiere diese und reflektiere bewusst deine Situation und Möglichkeiten. Ergänze deine Für- & Wider-Liste und schaue, ob sich etwas geändert hat.
7. *Erkenne deinen Gedankenkreislauf*: Außerhalb der in Punkt 6 eingeplanten Zeit, wann immer du wieder in denselben Gedankenkreislauf gerätst, werde dir bewusst, dass das

## Zentrale Studienberatung

---

passiert. Z. B. sage dir innerlich „Ah, da sind meine Gedanken wieder in der ‚was studieren‘-Geschichte. Ich werde mich später wieder damit beschäftigen, während meines eingeplanten Zeitfensters.“ Richte deine Aufmerksamkeit anschließend wieder auf das, womit du gerade beschäftigt warst.

8. *Gebe deiner Unsicherheit Raum*: Angstgefühle und Unsicherheit werden mit hoher Wahrscheinlichkeit regelmäßig aufkommen, welche Entscheidung du auch triffst. Da dagegen ankämpfen zwecklos ist, lasse die Erfahrungen zu, bis sie von alleine wieder abklingen. Dann können sie dich am wenigsten einschränken und gefangen halten.
9. *Selbstmitgefühl*: Habe Mitgefühl mit dir selbst, dass du (noch) in dieser Situation steckst. Es ist menschlich und völlig normal, Dinge manchmal nicht zu wissen.

Gehe jeden Tag durch diese Schritte. Vielleicht bekommst du damit im Laufe der Zeit mehr Klarheit und einer der Wege zeigt sich als ansprechender. Wenn es länger dauert, gehst du wenigstens (selbst)bewusst die Schritte, die nötig sind...

Angepasst übernommen aus „*Wer dem Glück hinterherrennt, ..*“ (Russ Harris) und ZEIT Studienführer 2016/2017

**Zentrale Studienberatung**, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Stiftstraße 69, 20099 Hamburg  
Vereinbare einen Termin unter [studienberatung@haw-hamburg.de](mailto:studienberatung@haw-hamburg.de) oder telefonisch (+49 40 42875-9110, Mo+Di 10-11 Uhr, Do 13-14 Uhr) oder besuche uns zur psychologischen Sprechzeit (Raum 121, Di 14-15 Uhr).

*Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.*