

# Wir sind, was wir entscheiden. Ein Mutmacher für Zaudernde

Wie zufrieden sind wir mit einzelnen Lebensbereichen? Was sollte sich ändern? Und wie können wir bewusst Einfluss darauf nehmen? Eine Nachschau zum zweiten virtuellen Lunch & Learn zum Thema „Entscheidungen“ mit vielen erhellenden Momenten.

Angelegt von [WAGNER Elisabeth](#) am 05.11.2020



Am Anfang steht das (virtuelle) Whiteboard – und die Aufforderung der Vortragenden Daniela Philipp an die Teilnehmenden, spontan ihre Assoziationen zu „Entscheidungen“ zu teilen.

Bald füllen Begriffe wie „Unsicherheit“, „Angst, etwas falsch zu machen“ und „Verantwortung“ den Bildschirm. Es wird klar, die sprichwörtliche Qual der Wahl ist für uns alle täglich präsent.

„Das Leben ist die Summe all unserer Entscheidungen.“

So sprach der große Albert Camus. Seien wir ehrlich: Diese Erkenntnis fällt ein bisschen in die Kategorie „No-na-need“. Dass wir jeden Tag 20.000 Entscheidungen treffen – viele natürlich unbewusst – höre ich heute hingegen zum ersten Mal. Ich stelle fest: sich für diesen Lunch & Learn-Termin anzumelden, war schon einmal eine gute. Bleiben noch 19.999...

Ob beruflich oder privat: Oft müssen wir unter schwierigen Voraussetzungen handeln (hallo Corona!), manches scheint alternativlos, wir fühlen uns unter Druck gesetzt oder stehen vor einem existenziellen Lebenschnitt. Da ist fundiertes Abwägen unserer Möglichkeiten besser als blinder Aktionismus, Panik oder Schockstarre. Oder sollte es sein. Theorie und Praxis, Sie wissen schon.

Kompetente Unterstützung dabei bietet die kommende Stunde gottseidank reichlich. Wir erfahren, was wir bei der Entscheidungsfindung mit Koalabären gemeinsam haben, warum unsere Persönlichkeit wesentlich mitbestimmt, wie wir in solchen Situationen agieren und was die drei größten Hindernisse dabei sind. Wir lernen aber auch Techniken kennen, die uns helfen, systematisch unseren Handlungsspielraum abzuschätzen und die für uns SINN-vollste Entscheidung zu treffen – die übrigens nicht immer die „perfekte“ sein muss.

Handeln ist heilsam

Und Handlungsspielraum gibt es auf jeden Fall, weiß Daniela Philipp: „Wir haben nicht immer die Freiheit, ob wir eine Entscheidung treffen wollen, aber immer, wie wir sie treffen. Wir können uns jederzeit aktiv zum Handeln entscheiden. Am schlimmsten ist es, gar nichts zu tun“, ermutigt sie, den Absprung aus dem alles blockierenden Gedankenkarussell zu wagen.

Mein persönliches Fazit: Die Aha-Effekt-Dichte in diesen 60 Minuten ist so hoch wie schon lange nicht mehr. Und ich bin mit diesem Gefühl offenbar nicht alleine. „Wir haben auf diesen Termin extrem viele positive Rückmeldungen bekommen“, freut sich Organisatorin Sarah Lentsch-Wolf. „Das bestätigt uns in unserem Bemühen, im Rahmen von Lunch & Learn für die UNIQA Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter persönlich und beruflich bereichernde Themen anzubieten. Bis auf Weiteres im Online-Format.“

Neugierig auf mehr geworden?

Die wichtigsten Inhalte des Vortrags können Sie ab sofort auf der Ausbildungsplattform unter „Info Lunch & Learn“ herunterladen.

Am besten melden Sie sich gleich für den nächsten Lunch & Learn-Termin an – und schon haben Sie zwei gute Entscheidungen getroffen.



*Nachweise:*

Text: Elisabeth Wagner  
Fotos: AdobeStock | UNIQA

