



Wie finde ich heraus, was ich will?

Gerd Gigerenzer, 64, Psychologe, Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Berlin

In meiner Arbeit erforsche ich, wie Menschen mit begrenzter Zeit, begrenztem Wissen und unsicherer Zukunft Entscheidungen treffen. Dafür gibt es ein paar Faustregeln. Die erste lautet: Weniger kann mehr sein.

Legen Sie also um Himmels willen nicht ständig Pro-und-Contra-Listen an. Man weiß oft schon vorher, was man will, ganz intuitiv. Wenn Sie sich entscheiden müssen: Werfen Sie eine Münze! Sie brauchen gar nicht abzuwarten, auf welche Seite sie fällt. Ihr Herz hat schon entschieden, bevor die Münze den Boden berührt.

Fragen Sie sich: Was ist das Wichtigste für mich? Als ich Psychologie studierte, war

mein zweiter Beruf Musiker. Ich habe Banjo und Gitarre in einer Dixielandband gespielt und lebte gut davon. Mit Ende 20 musste ich mich dann aber entscheiden. Ich wählte die Wissenschaft. Ausschlaggebend war ein einziger Grund: die Freiheit. In der Band musste ich immer spielen, was das Publikum wollte, zum Beispiel „Alexander's Ragtime Band“. Doch in der Wissenschaft konnte ich das schreiben und untersuchen, woran ich glaubte. Ich habe meine Entscheidung nie bereut.

Es gehört allerdings Mut dazu, Entscheidungen auf wenige Alternativen zu reduzieren. Diesen Mut kann man trainieren. Schon mit kleinen Sachen. Wenn

man eine Hose kaufen will, sollte man nicht unbedingt die beste suchen, sondern die erste, die einem gut genug ist.

Das Leben wird dadurch leichter. Man sollte nicht das unerreichbare Optimale anstreben, sondern das, was gut genug für einen ist. Wenn Menschen maximieren, geht es oft schief, denn Maximalziele sind zerbrechlich: Sie müssen zu viele Gefühle auf einmal befriedigen. Das gilt übrigens auch für die Partnersuche.

Die zweite Faustregel lautet: Die richtigen Fragen stellen! Wenn ich zum Beispiel in eine fremde Stadt komme und dort essen gehe, mache ich die Speisekarte gar nicht auf. Ich frage den Ober:

Was würden Sie heute Abend hier essen? Ich frage nicht, was er mir empfehlen würde! Denn das brächte ihn in einen defensiven Modus. Ich frage, wie er selbst handeln würde.

Und die dritte und vielleicht entscheidende Regel: Nicht hadern, wenn eine Entscheidung danebengeht. Man sollte Entscheidungen spielerisch angehen und neugierig auf die Ergebnisse sein. Das Risiko des Scheiterns gehört dazu. Wer nie scheitert, lebt nicht. Fehler sind dazu da, um aus ihnen zu lernen, nicht aber, um sie ängstlich zu vermeiden.

Zum Weiterlesen: G. Gigerenzer, „Bauchentscheidungen“ (C. Bertelsmann).

