



Eine **Entscheidung** ist eine Wahl zwischen Alternativen oder zwischen mehreren unterschiedlichen Varianten ...

Eine Entscheidung kann spontan bzw. emotional, zufällig oder rational erfolgen.

Quelle: Wikipedia

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verfassers.

Impressum: gefuehlsLOGIK.at, Bergstraße 1, 8020 Graz, Österreich

Sie benötigen eine Lösung für ein anstehendes Problem? Ihre Gedanken kreisen ständig um das Thema? Doch die zündende Idee lässt noch immer auf sich warten, was Ihre Stimmungslage zunehmend verschlechtert? Vielleicht ist aber gerade das der Grund, warum die Lösung auf sich warten lässt - denn:

### **Ideen brauchen gute Gefühle**

Ideen haben oft die höchst unkonventionelle Eigenart, in den ungewöhnlichsten Situationen aufzutauchen. So kann es sein, dass ganz plötzlich mitten in einem angeregten Gespräch oder während einer berührenden Szene im Kino oder auch beim lustvollen Ausüben Ihres Lieblingssports das Licht im Kopf angeht und der zündende Funke überspringt. Wer so überraschend von der Muse geküsst wird, befindet sich oftmals in guter Stimmungslage. Zufall? Keineswegs! Denn in guter Stimmung funktionieren all jene Gehirnregionen wesentlich besser, die für Kreativität, Innovation und Ideenfindung entscheidend sind.

### **Gefühle - eine Entscheidungshilfe?**

Doch Achtung! Sind zum Aufspüren von Ideen Hochgefühle wie Spaß, Freude u.Ä. äußerst förderlich, so gilt dies nicht für das Treffen von Entscheidungen. Denn Hochgefühle würden Ihren Entscheidungen die nötige verstandesmäßige Grundlage entziehen. Dies haben Sie vielleicht schon erlebt, wenn Sie mit besonders guter Stimmungslage shoppen gingen. Wieder bei Sinnen, meldet sich der Verstand schnell mit der unangenehmen Frage zu Wort: „*War das wirklich nötig?*“ Denn Hochstimmung – so gut sie sich auch anfühlen mag, so stark sie unsere Kreativität auch anspornt – macht uns unvorsichtig, unbedacht, übermütig und trübt so die Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen. Das gilt ebenso für düstere Stimmungslagen wie Frust, Stress & Co. Motivieren diese doch verstärkt zum Zögern, Ängstlich-Sein, Abwarten und Übervorsichtig-Sein. Nicht umsonst verweist der Volksmund darauf, dass Angst ein schlechter Ratgeber sei.

Sowohl Hochgefühle als auch düstere Stimmungslagen behindern unseren Verstand und damit die Fähigkeit, Fakten optimal einschätzen zu können. Das kann leicht zu Fehlentscheidungen führen, was auch vielfach der Grund dafür ist, dass Entscheidungen, die etwa in „frisch verliebtem“ Zustand getroffen wurden, oftmals revidiert werden müssen.

### **Gelassenheit – das entscheidende Gefühl**

Begeben wir uns auf die Suche nach dem Zustand, der beim Treffen von Entscheidungen wohl am hilfreichsten ist, werden wir schnell in der „goldenen Mitte“ fündig – dort, wo wir innere Ruhe verspüren und ruhig und souverän agieren können: Gelassenheit! Also jener Zustand, wo wir am wenigsten von subjektiven Stimmungslagen beeinflusst werden, wodurch unser Verstand effektiv wirken kann.

**Fazit:**

1. Achten Sie besonders dann, wenn Sie Ideen benötigen, darauf, dass es Ihnen gut geht.
2. Treffen Sie – wenn möglich – keine Entscheidungen, wenn Sie von starken Stimmungslagen beherrscht werden.
3. Und lernen Sie, vor allem mit destruktiven Stimmungslagen umzugehen, denn diese hemmen nicht nur Ihre Kreativität. Auch Ihre Lebensqualität wird davon in Mitleidenschaft gezogen.