

Maja Storch

# Das Geheimnis kluger Entscheidungen

Von Bauchgefühl und  
Körpersignalen

**DER  
TEST**

**PIPER**

## Test: Welcher Entscheidungstyp bin ich?

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen zügig und vollständig. Gefragt ist die Art und Weise, wie Sie überwiegend reagieren. Wenn Sie sich selbst nicht ganz sicher sind, fragen Sie sich, wie ein Mensch, der Sie sehr gut kennt, Sie wohl einschätzen würde.

- 1) Ich gerate auch bei relativ unwichtigen Entscheidungen leicht ins Grübeln

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

- 2) Ich merke erst viel später, wenn mich etwas ärgert

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

- 3) Wenn mir jemand Alternativen vorschlägt, ist meine Entscheidung schon gefallen, bevor das Gegenüber ausgedet hat

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

4) Es gelingt mir zuverlässig, Verstand und Bauch in Einklang zu bringen

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

5) Ich habe das Gefühl, dass das wahre Leben an mir vorbeirauscht

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

6) Ich entscheide gerne

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

7) Ich weiß nicht, mit welchen Worten ich anderen Menschen mitteilen kann, was wirklich in mir vorgeht

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

8) Ich wäre gerne spontaner

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

9) Ich bin innerlich mit mir im Reinen

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

10) Ich kann mich gut am Riemen reißen

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

11) Ich habe Schwierigkeiten wegen meiner Impulsivität

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

12) Ich unterdrücke einen spontanen Impuls

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

13) Ich bin zufrieden mit meinen Entscheidungen

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

14) Ich entscheide aus dem Bauch heraus

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

15) Ich kann meine eigenen Gefühle schwer einschätzen

Oft	Manchmal	Selten
<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 0

# Auswertung

Zählen Sie für jede Skala die Zahlenwerte zusammen, die Sie bei den Fragen, die zu dieser Skala gehören, angekreuzt haben.

## Skala Langsamer Brüter

Frage Nummer 1: \_\_\_\_\_

Frage Nummer 8: \_\_\_\_\_

Frage Nummer 14: \_\_\_\_\_

Meine Summe für Langsamer Brüter: \_\_\_\_\_

## Skala Körperlos

Frage Nummer 2: \_\_\_\_\_

Frage Nummer 7: \_\_\_\_\_

Frage Nummer 15: \_\_\_\_\_

Meine Summe für Körperlos: \_\_\_\_\_

### Skala Schnellentscheider/in

Frage Nummer 3: \_\_\_\_\_

Frage Nummer 6: \_\_\_\_\_

Frage Nummer 11: \_\_\_\_\_

Meine Summe für Schnellentscheider/in: \_\_\_\_\_

### Skala Unsicher

Frage Nummer 5: \_\_\_\_\_

Frage Nummer 10: \_\_\_\_\_

Frage Nummer 12: \_\_\_\_\_

Meine Summe für Unsicher: \_\_\_\_\_

### Skala Feedback-Entscheider/in

Frage Nummer 4: \_\_\_\_\_

Frage Nummer 9: \_\_\_\_\_

Frage Nummer 13: \_\_\_\_\_

Meine Summe für Feedback-Entscheider/In: \_\_\_\_\_

## Übersicht über die einzelnen Skalenwerte

	Langsamer Brüter	Körperlos	Schnellentscheider/in	Unsicher	Feedbackentscheider/in
6					
5					
4					
3					
2					
1					
0					

Erklärung: Alle Werte unter 3 bedeuten wenig Ausprägung auf dieser Skala, alle Werte über 3 bedeuten deutliche Ausprägung auf dieser Skala.

### Langsame Brüter

Olaf ist Steuerprüfer beim Finanzamt. Er ist das, was man in der Alltagssprache einen Zahlenmenschen nennt. In meinem Büro packt er ein kleines Aufnahmegerät aus und bittet um die Erlaubnis, das Gespräch mitschneiden zu dürfen. »Ich möchte das dann daheim in Ruhe nacharbeiten«, erklärt er mir. »Denn wenn wir reden, geht das vielleicht zu schnell, und ich kriege nicht alles mit. Wenn ich das auf Band noch einmal abhören kann, kann ich das viel besser verstehen. Dazu brauche ich Ruhe.«

Klar bin ich einverstanden. Was möchte Olaf gerne lernen? Olaf ist seit vier Jahren geschieden und hat seit zwei Jahren eine neue Partnerin. Olaf und seine erste Frau haben zwei Kinder, einen Jungen, 14, und ein Mädchen, 12. Also heftige Pubertät. Die Kinder verbringen alle zwei Wochen das Wochenende bei Olaf und seiner neuen Partnerin. Im Zuge dieser Treffen kommt es häufig zu Reibereien, was eigentlich für eine Patchworkfamilie mit Jugendlichen nichts Besorgniserregendes darstellt.

»Meine Partnerin wirft mir vor, ich sei konfliktscheu und entscheidungsschwach«, erläutert Olaf. »Wenn mein Sohn zum Essen mit dem i-Pod im Ohr kommt, soll ich sofort reagieren und fordern, dass die Stöpsel aus dem Ohr genommen werden.« Tut Olaf das nicht? Nein, er wartet erst eine Weile ab, ihm fällt solch eine schnelle Reaktion gar nicht ein. Er braucht auch Zeit, um darüber nachzudenken, was er sagen könnte, wenn seine Tochter der neuen Lebensgefährtin auf die Aufforderung, ein T-Shirt anzuziehen, das den Bauchnabel bedeckt, entgegnet: »Du hast mir gar nichts zu sagen, du bist nicht meine Mutter!«

Wenn solch eine Situation eintritt, lässt Olafs Innenleben viele mögliche Szenarien entstehen. Gedanke reiht sich an Gedanke, und innerlich erlebt er ein wahres Feuerwerk. Äußerlich sieht man freilich nichts davon. Olaf wirkt wie jemand, der mit versteinertem Gesichtsausdruck völlig teilnahmslos in sich versunken ist und die Außenwelt vergessen hat. Seine Partnerin ist eine spontane, gefühlsbetonte Person und versteht nicht, wie Olaf die Erziehung seiner Kinder so schleifen lassen kann. Olaf lässt die Erziehung jedoch nicht schleifen. Er denkt viel darüber nach, manchmal noch Stunden nach solch einem Konflikt, wie er mir glaubhaft versichert.



Was geschieht im Innenleben von Olaf, während er nachdenkt? Er wägt viele Komponenten sorgfältig gegeneinander ab. »Schauen Sie, meine Kleine hat ja recht, wenn sie sagt, meine Lebensgefährtin sei nicht ihre Mutter«, erklärt er mir. »Was soll man denn darauf antworten?« Und die Lebensgefährtin hat auch recht, wenn sie sich darum kümmert, dass die junge Frau halbwegs anständig angezogen ist und nicht allzu freizügig herumläuft. Beide haben recht. Wie soll man diese beiden Positionen vereinigen? Hinzu kommt, dass Olaf befürchtet, es könnte von jeder der beiden als Parteinahme für die »andere Seite« verstanden werden, wenn er der einen oder der anderen Position recht gibt. Darum muss Olaf natürlich besonders sorgfältig darüber nachdenken, was er sagt, weil das auch für ihn selber langfristige Konsequenzen haben kann.

»Entweder ist meine Tochter dann beleidigt oder meine Lebensgefährtin«, seufzt er. Eigentlich müsste man über eine derartige Situation ein Gespräch von mindestens einer Stunde Dauer führen. Was man da auf die Schnelle dazu sagen soll, ist ihm schleierhaft. »Ich bin nicht konfliktscheu, verstehen Sie das?«, fragt er mich. Olaf kann sehr wohl mit negativen Emotionen umgehen, das erlebt er in seinem Beruf als Steuerprüfer jeden Tag. Er kann auch mit seinem Bruder hart darüber diskutieren, ob die Mutter noch geschäftsfähig ist oder ob die Geschwister jetzt die Pflicht haben einzugreifen, nachdem sie sich von einem Vertreter an der Haustür eine komplette neue Kücheneinrichtung hat aufschwätzen lassen. Olaf scheut keinen Streit, dafür gibt es Beweise.

Warum gelingt es ihm dann nicht, an den Wochenenden klarer durchzugreifen? Was ist der Unterschied in den Situationen, in

denen Olaf auf Konfrontation gehen kann, und denen, in denen er ins Brüten verfällt und scheinbar keine Meinung hat?

Der Unterschied besteht in der Geschwindigkeit, die von Olaf gefordert wird, darauf mache ich ihn aufmerksam. Im Finanzamt und für die Überlegungen zur Situation seiner Mutter hat Olaf genug Zeit, um die Sachlage gründlich zu durchdenken und sich eine ausgereifte eigene Meinung zu bilden. Seine Gründe sind dann klar strukturiert, er hat jedes mögliche Argument sauber durchdacht und das Für und Wider aller Positionen gegeneinander abgewogen. Eine große Hilfe ist ihm dabei eine Liste mit Pro und Contra. »Ich liebe alles Schriftliche«, erklärt er mir. »Auch im Geschäft ist es mir immer lieber, man schreibt mir vorher eine E-Mail oder legt mir den Sachverhalt schriftlich vor, als dass man anruft und am Telefon einen Schnellschuss von mir erwartet.«

Olaf trifft seine Entscheidungen hauptsächlich mit dem Verstand. Und weil der Verstand viel langsamer arbeitet als die somatischen Marker, wirkt Olaf in Situationen, die eine schnelle Entscheidung erfordern, entscheidungsschwach.

Was kann Olaf tun? Zunächst einmal ist es wichtig für seinen Selbstwert, den Vorwurf seiner Lebensgefährtin zurückzuweisen. Er scheut den Konflikt nicht, er braucht lediglich Zeit zum Überlegen. Was er tun kann, um sich das Leben zu erleichtern, ist, sich selber Bedingungen zu schaffen, die es ihm ermöglichen, die Zeit zu bekommen, die er braucht. Darum wird er seiner Lebensgefährtin das Ergebnis unseres Gesprächs erläutern und sie bitten, wenn es irgendwie zu machen ist, von ihm keine Ad-hoc-Reaktionen zu fordern.

Mit einem Langsamen Brüter wunderbar funktioniert hingegen, sich die möglichen Konfliktsituationen eines Wochenendes mit den Kindern vorher zu überlegen, am besten dazu eine Liste anzufertigen und in aller Ruhe für jede mögliche Situation eine adäquate Reaktion zu planen.

Die Kleiderdebatte entflammt fast jedes Mal. »Das kann man viel besser lösen als durch Streit«, fällt Olaf nach einem Nachdenken ein. »Meine Kleine soll mir ihr Outfit vorführen, wie bei einer Modeschau, dann kann der Daddy sagen, ob der Bauchnabel zu vorwitzig guckt oder nicht. Ich bin ja diesbezüglich derselben Meinung wie meine Lebensgefährtin, das ist ja gar nicht der Diskussion wert.«

Und der Sohn mit dem i-Pod? »Ich rede mit ihm über die Regeln bei Tisch. Und wenn er wieder mit dem Stöpsel an den Tisch kommt, dann verweise ich sofort auf die i-Pod-Regel.« Olaf hat sich auf diesem Weg klare Verhaltensweisen ausgedacht, die ihm selber auch gut gefallen und die er in Ruhe aufbauen und durchführen kann.

Die Stärke der Langsamen Brüter ist das vorausschauende Planen. In dieser Atmosphäre fühlen sie sich wohl wie ein Fisch im Wasser. Da entfalten sie auch ihre Stärken. Schnelles Entscheiden setzt sie unter Druck und macht sie unsicher und unzufrieden.

Ein Jahr später treffe ich Olaf wieder. Wie hat sich sein Familienleben entwickelt? Er ist sehr zufrieden, alles verläuft viel ruhiger und weniger emotional. Und sogar seinem Sohn konnte Olaf helfen. Der Sohn hat Olafs Langsamer-Brüter-Temperament geerbt und hat festgestellt, dass ihm diese Eigenschaft in die Quere

kommt, wenn es darum geht, Mädchen anzusprechen. »Es gibt immer welche, die schneller sind, und ruck, zuck hat sein Rivale die Auserwählte meines Sohnes angequatscht, und er hat das Nachsehen.« Olaf hat seinem Sohn die Sache mit dem Nachdenken erklärt. Und beide haben zusammen einen prima Plan ausgeheckt: »Wenn sie an der Schulbushaltestelle ihren i-Pod rausholt, dann gehe ich hin und frage sie, was sie gerade hört.« – »Und schon hatte er seinen Gesprächskontakt, und der Rest ist Geschichte«, schmunzelt Olaf.

## Körperlos

Das Problem, das es mit sich bringt, wenn Menschen nur wenig oder gar keinen Zugang zur Wahrnehmung ihrer somatischen Marker haben, wurde im Kapitel »Körperlos« schon ausführlich besprochen. In der Tat ist diese Eigenschaft eine schwerwiegende Beeinträchtigung des Vermögens, Entscheidungen so zu treffen, dass sie auch zum eigenen Selbst passen. Ob es sich um das Unvermögen handelt, auf einer Speisekarte im Restaurant das Gericht herauszufinden, auf das man jetzt gerade Appetit hat, oder ob man nicht weiß, ob man lieber Hotelfachfrau werden soll oder Schneiderin: Wer keinen Zugang zu den eigenen somatischen Markern hat, dem fehlt die Instanz, die Zugang zu den gesammelten Lebenserfahrungen verschafft und die bewerten kann, was ihm in der Vergangenheit gutgetan und was ihm geschadet hat.

Darum ist es für Personen, die auf der Skala »Körperlos« einen hohen Punktwert haben, lebensnotwendig, die Fähigkeit, somatische Marker wahrzunehmen, zu trainieren. Hierbei gibt es berechtigten Anlass zur Hoffnung. Anders als Phineas Gage ver-

fügen die meisten Menschen mit einem hohen »Körperlos«-Wert in der Regel über ein normal arbeitendes, unverletztes Gehirn. Ist dies tatsächlich der Fall, dann handelt es sich bei der mangelnden Fähigkeit, somatische Marker zu bemerken, lediglich um ein Wahrnehmungsproblem. Und Wahrnehmung kann einstudiert werden. Wie man den Gaumen für Geschmacksnuancen sensibilisieren kann, das Auge für Farbunterschiede in Graustufen, das Ohr für verschiedene Stimmen, mit denen unterschiedliche Sopranistinnen die Arie »Oh mio babbino caro« von Puccini singen, genauso kann man das eigene Feingespür auf die somatischen Marker einstimmen. Es braucht nur Übung.

An der Universität Zürich haben wir uns intensiv mit der Entwicklung eines Trainings befasst, das die Wahrnehmung von somatischen Markern verbessert. Julia Weber hat hierzu am Beispiel von jungen Frauen mit Essstörungen eine wissenschaftliche Studie durchgeführt. Sie ist unter dem Suchbegriff »Weber« auf der Seite [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch) zum kostenlosen Download zu finden. In Frau Webers Arbeit ist das somatische Marker-Training beschrieben, das sie untersucht hat, die Arbeitsblätter dazu sind im Anhang ihres Manuskriptes zu finden. Bei stark ausgeprägter Problematik von Körperlosigkeit, wie dies bei Patientinnen mit Essstörungen der Fall ist, empfehlen wir, das somatische Marker-Training mit professioneller Begleitung durchzuführen.

Eine nur milde ausgeprägte Körperlosigkeit lässt sich auch gut alleine ändern, wie das Beispiel von Lilli zeigt.

Die 30-jährige Lilli bricht sofort in Tränen aus, als sie erzählen soll, mit welchem Thema sie ins Seminar gekommen ist. Es ist ihr peinlich, vor der ganzen Gruppe zu weinen und sich so über-

haupt nicht im Griff zu haben. Sie ist Mathematikerin und arbeitet für eine IT-Firma, die im EDV-Bereich Businesslösungen für die Wirtschaft entwickelt. Das Seminar hatte mit einer Auswahl an Bildern begonnen, die von der Kursleitung ausgelegt worden waren. Die Teilnehmenden hatten die Aufgabe, sich ein Bild auszusuchen, das in ihnen starke gute Gefühle auslöst. Lilli hatte diese Reaktion bei sich bemerkt, als das Bild von einem Mustang in ihr Blickfeld geriet, der wild und frei durch die argentinische Steppe galoppiert.

»Mir war überhaupt nicht klar, wie groß mein Freiheitsdrang geworden ist. Das habe ich völlig unterschätzt. Mein Leben in der Firma ist für mich wie ein Gefängnis, so als würde der freiheitsliebende Mustang immer nur in einem dunklen Stall gehalten und dürfte sich nie bewegen.« In der darauffolgenden Nacht träumt Lilli nur vom Galoppieren: Sie durchmisst unendliche Weiten, und das vorherrschende Gefühl in ihrem Traum ist die Bewegung des kräftigen Tierkörpers, dessen Hufe Kilometer für Kilometer überfliegen. Als würde sich im ganzen Körper eine langwährende Verkrampfung lösen, Muskel für Muskel. Der Körper meldet sich. Nur Galopp, Galopp, Galopp und der weite Horizont, sonst nichts. Was für ein Traumbild! Freiheit pur.

»Ich habe meine starke Reaktion auch meinem Partner erzählt«, berichtet Lilli am Morgen des zweiten Seminartages. »Er war völlig erstaunt und meinte, es sei ihm nicht klar gewesen, dass ich dermaßen gelitten hätte. Er habe schon gewusst, dass meine Situation nicht optimal gewesen sei, aber dass mein Unglück so massiv sei, habe er nicht bemerken können.«

Der Partner von Lilli ist kein unsensibler Klotz. Denn er konnte wirklich nichts bemerken von Lillis Verzweiflung. Warum? Weil Lilli selbst ihre eigene Verzweiflung nicht wahrgenommen hat. Sie hatte zwar schon bemerkt, dass sie auffällig oft unter Infekten litt, immer wieder die Nebenhöhlen verstopft waren und ein ständiges generelles Unwohlsein sie beherrschte. Auch ihre Stimmung war nicht optimal, und der Schlaf stellte sich nicht mehr so regelmäßig ein wie früher. Aber Lilli hatte nie den Zusammenhang hergestellt zwischen diesen körperlichen Symptomen und dem Job.

»Wir arbeiten rund um die Uhr, einige Kollegen schlafen sogar im Büro.« Lillis Chef zieht einen Auftrag nach dem anderen an Land, ohne Rücksicht darauf, wie seine Leute diese Flut bewältigen sollen. »Er sagt immer: ›We are wizzards!‹«, lacht Lilli verbittert. Zauberkräfte, ja, das braucht man auch, wenn man diesen Irrsinn durchhalten soll. Und der Anspruch an Qualität, der Lilli als sorgfältige Person charakterlich in die Wiege gelegt wurde, den kann sie in diesem Arbeitsumfeld komplett vergessen. Die Firma hat Lilli mit Haut und Haar geschluckt. Eigentlich eine moderne Form der Sklavenhaltung.

Wie kam es, dass Lilli dieses schädliche Umfeld so lange ertragen hat, ohne zu bemerken, was von der Gefühlslage her an negativer Bewertung vorhanden war? »Na ja, ich habe das schon irgendwie gemerkt, aber ich habe es nicht ernst genommen«, erklärt sie nach einigem Nachdenken. Die anderen Kollegen machten den Wahnsinn ja schließlich auch mit. Lilli wollte nicht uncool sein. Dem Chef der Firma war es mit seinem Motto »We are wizzards!« gelungen, eine Stimmung im Betrieb zu erzeugen, welche die allgemeine Überarbeitung und Ausbeutung zum willkomme-

nen Standard erklärte. Lilli befand sich in einem Umfeld, das eine andere Bewertung des rasenden Arbeitstempos und der damit verbundenen mangelnden Qualität vorgab als ihre eigene: Das Tempo wurde als wünschenswert bewertet. Die somatischen Marker von Lilli hingegen gaben ihr mit Sicherheit schon recht früh eine andere Bewertung durch: »Lilli, für dich ist diese Arbeitssituation nicht positiv, sondern negativ.« Weil diese Bewertung von Lilli jedoch nicht richtig wahrgenommen und interpretiert wurde, musste der Körper zu immer drastischeren Maßnahmen greifen, um sein Missvergnügen kundzutun.

Wäre Lilli geübter gewesen in der Wahrnehmung ihrer somatischen Marker, dann hätte sie sich schon viel früher Strategien überlegen können, wie sie mit der schädlichen Arbeitssituation umgeht. Was ist ihre Lernaufgabe? Sie muss eigentlich nichts weiter tun, als damit zu beginnen, ihren Bauchgefühlen Aufmerksamkeit zu schenken und ihren Verstand für Lösungen einzusetzen, die sowohl den Bewertungen der Bauchgefühle Rechnung tragen als auch verstandesmäßig gut tragbar sind. Lilli hat durch ihr Erlebnis mit den Galopp-Träumen jetzt eine erste Ahnung, wie es sich anfühlt, wenn der Körper seine Bedürfnisse auf gesunde Art anmeldet. Sie nimmt sich vor, einmal im Monat in Ruhe und mit viel Muße durch die Weinberge hoch über der Stadt zu spazieren, um mit Distanz zum Alltagsgetriebe die Gefühlsbilanz des Monats aufzustellen. So bleibt sie in gutem Kontakt mit ihren somatischen Markern und kann nicht mehr so leicht in eine Falle laufen, die ihr die Gesundheit raubt.



## Schnellentscheider/in

Frank fragte sich, ob er ein Kandidat für einen Burnout ist. »Ich habe so viele Projekte am Laufen, dass ich nicht weiß, wo mir der Kopf steht«, erzählte er bei unserem ersten Kontakt und legte ein Handy und zwei i-Phones vor sich auf den Tisch. »Sorry, ich muss die Dinger anlassen, ich erwarte wichtige Nachrichten«, entschuldigte er sich. Während unseres Gesprächs wurden wir in der Tat mehrfach unterbrochen. Nach jedem Telefonat nahm das Gespräch einen anderen Verlauf, weil Frank eine Bemerkung zu dem Inhalt machte, hierzu wieder eine Assoziation hatte, die er auch noch erzählen musste, und von dieser Assoziation schnell zu einer weiteren kam. Regelmäßig hielt er irgendwann im Gesprächsfluss inne und fragte: »Wovon waren wir jetzt eigentlich ausgegangen?«

Frank ist ein typischer Schnellentscheider. Merkmal für diese Personen ist ihre leichte Entflammbarkeit, so nenne ich das gerne. Ruck, zuck haben sich Schnellentscheider für ein Thema erwärmt und folgen fasziniert der Spur, die dieses Thema legt. Sie sind auch schnell begeisterungsfähig und haben eine große Begabung dafür, die somatischen Marker bei jeder Entscheidung stark und deutlich zu spüren. Besonders gut gelingt ihnen das bei den positiven somatischen Markern. Für Schnellentscheider ist die Welt voller Wunder, und überall stöbern sie interessante Ideen auf, die es wert sind, umgesetzt zu werden.

Frank hat recht, wenn er fürchtet, demnächst ausgebrannt zu sein. Denn die Gefahr von Schnellentscheidern besteht darin, sich zu viel aufzuladen. Auf Dauer leiden sie auch darunter, dass die einzelnen Projekte, die sie zugesagt haben, nicht genug

durchdacht sind. Somatische Marker geben eine Bewertung über einen allgemeinen Gesamteindruck ab, aber sie sind nicht in der Lage, einen Plan zu machen. Dafür braucht es den Mister-Spock-Teil des Gehirns, den logischen Verstand.

Schnellentscheider finden sich darum in ihrem Leben regelmäßig in einem hausgemachten Chaos wieder. Sie hören einseitig nur auf die somatischen Marker und versäumen es, für die Projekte, die über somatische Marker als »begehrtestwert« eingestuft wurden, Rückmeldeschleifen mit dem Verstand einzubauen. Wie soll die Finanzierung der Tanzwerkstatt denn exakt aussehen? Was für ein Zeitplan ist realistisch für das Buchprojekt? Wie genau sollen die Urheberrechte unter den Beteiligten geklärt sein für die Website-Idee, mit der man steinreich werden kann?

Charakteristisch für Schnellentscheider ist die schlechte Laune, die sie bekommen, wenn ein Gesprächspartner die Rolle von Mr. Spock einnimmt und solche Fragen stellt. »Sei doch nicht immer so miesepetrig!« oder »Immer musst du in allem ein Haar in der Suppe finden!« – das sind Vorwürfe, die Personen, die mit Schnellentscheidern zu tun haben, zu hören bekommen.

Dass Schnellentscheider schlechte Laune bekommen, wenn sie nachdenken müssen und nicht sofort loslegen dürfen, hat damit zu tun, dass der somatische Marker, der ein »Go!« anzeigt, auch dafür sorgt, dass ein entsprechender Handlungsimpuls in die Wege geleitet wird. Man will etwas tun, aktiv werden, sich dem Ziel annähern. Und den Verstand einschalten heißt für das psychische System einer Person, die auf Annäherung eingestellt ist, die Bremse reinzuhauen. Gebremst zu werden aber, wenn man auf etwas zustrebt, macht ärgerlich.

Die große Herausforderung für Schnellentscheider besteht darin, dass sie sich selber bremsen müssen. Sie müssen es also schaffen, sich aus einer Euphorie, die sich immer angenehm anfühlt, freiwillig herauszuarbeiten und sich stattdessen in eine Mr.-Spock-Verfassung zu begeben, die sich für sie deutlich langweiliger anfühlt. Dieser Wechsel wird als nicht angenehm empfunden, und darum ist es auch keine leichte Aufgabe, die die Schnellentscheider vor sich haben. Sie müssen lernen, sich selbst zu verlangsamen. Der Lohn für diese Selbstbremsung liefert aber angenehme Aussichten. Es winken ein aufgeräumtes Leben, ein überschaubarer Terminkalender, das Gefühl, die eigenen Projekte im Griff zu haben und auf sicherem Boden arbeiten zu können.

Wie kann man Selbstbremsung in das eigene Leben bringen? Hierzu gibt es zwei Möglichkeiten: eine Person, die vom Naturrell her Mr. Spock ist, als Ratgeber heranzuziehen. Oder bei sich selbst genau zu merken, wann der positive somatische Marker gerade wieder dabei ist, einen Steppenbrand der Euphorie zu entfachen, und dann sofort eine Denkpause einzulegen. Die Faustregel für Frank heißt: »Wenn ich das heiße, rote Vulkangefühl bei mir bemerke, dann sage ich mir: Lass uns fünf Minuten nachdenken.«

Der Verstand braucht Zeit, um sein Ergebnis abzuliefern, und diese Zeit kann sich ein Schnellentscheider routinemäßig verschaffen. Der positive somatische Marker hat dann nicht mehr den Stellenwert, sofort eine Entscheidung auszulösen, sondern ist der Anlass, die Rückmeldeschleife zum Verstand aufzubauen. Frank hat durch diese Maßnahme innerhalb eines Jahres sehr viel mehr Entscheidungen getroffen, die er nachhaltig als gut erlebt. Die Schnellschüsse von früher tauchen ab und zu noch auf, sind

aber deutlich weniger geworden. Er hat jetzt nur noch ein einziges i-Phone und außerdem regelmäßig Zeit zum Mountainbiken, weil er seinen Tagesablauf mithilfe von Mr. Spock besser strukturieren kann.

## Unsicher

Personen mit einem hohen Wert auf der Skala »Unsicher« spüren ihre somatischen Marker stark und deutlich. Was ihnen fehlt, sind Strategien, um fehlende Übereinstimmung von Verstand und somatischem Marker zu koordinieren. Die Unsicherheit im Umgang mit somatischen Markern macht sich vor allem darin bemerkbar, dass man eine einmal getroffene Entscheidung später bereut. Meistens ist die Reue damit verbunden, dass unsichere Personen sich zu irgendetwas haben breitschlagen oder überreden lassen.

»Ich spürte sofort den Klumpen im Magen, als meine Kollegin mich bat, das Sitzungsprotokoll für diese Woche zu übernehmen«, berichtet Agnes, kaufmännische Angestellte bei einem Einrichtungshaus, im Nachhinein. »Ich war mit drei Verträgen im Rückstand und hatte sowieso schon Überstunden eingeplant. Aber sie kriegt dann immer so einen Hundeblick, und damit erreicht sie alles bei mir.« Im Gegensatz zu Personen mit der Körperlosen-Problematik spüren Personen mit einem hohen Unsicherheits-Score sofort, wie sich die somatischen Marker melden. Das geht auch immer gut, solange sie nicht in einen Konflikt zwischen verschiedenen Motiven geraten. Im Falle der Kollegin steckte Agnes im Konflikt zwischen ihrer eigenen Not und der Not der Kollegin, die Agnes deutlich mitfühlen konnte. Und

schon war sie überrumpelt. In diesen Fällen hilft es, immer das Zauberwort »Moment« bei sich zu tragen. Denn Motivkonflikte werden nie dadurch gelöst, dass man die eine Hälfte des Konfliktes einfach übergeht. Um zu einer Lösung zu kommen, braucht es mehrere Rückmeldeschleifen zwischen Verstand und somatischen Markern, den Vorgang des klugen Entscheidens eben.

Das nächste Mal, so nimmt sich Agnes vor, räumt sie der Lösung eines Motivkonfliktes die Zeit ein, die sie braucht, um zu einer guten Lösung zu kommen. Und bevor keine gute Lösung gefunden wurde, wird nicht entschieden. In diesem Punkt, so nimmt sie sich vor, wird sie rigoros. »Das betrifft auch Zusagen zu Gartenfesten am freien Wochenende, Anfragen für Kuchenbacken am Kindergeburtstag und Bitten nach Katzenfüttern während zweiwöchiger Urlaube: Nichts wird mehr entschieden ohne das Zauberwort ›Moment‹ und ausreichend Zeit für anständige Rückmeldeschleifen. Mit der Überrumpelung ist es ein für alle Mal vorbei.«

Das Gefühl, das wahre Leben rausche an ihnen vorbei, von dem Personen mit einem hohen Wert auf der Unsicher-Skala oft berichten, hängt damit zusammen, dass sie sich nicht die Zeit nehmen, ihr Leben so zu gestalten, dass ihre Entscheidungen ihren Bedürfnissen entsprechen. Wer sich nicht diese Zeit nimmt, notfalls auch mit Nachdruck, der lebt immer das Leben von anderen. »Ach, das eine Mal halt ich das schon aus« oder »Na ja, eine Woche Spätdienst bringt niemanden um« oder »Was soll's, man kann ja den Urlaub auch verschieben, es gibt schlimmere Probleme auf dieser Welt« sind typische Äußerungen, mit denen diese Personengruppe ihre eigenen Bedürfnisse wieder und wieder hintanstellt. Es stimmt wirklich, noch niemand ist an ei-

nem Sitzungsprotokoll gestorben, auch Katzenklosleeren hat noch keinen umgebracht. Was das Leben der Unsicheren jedoch auf Dauer beschwerlich macht, ist die Summe vieler kleiner falscher Einzelentscheidungen. Doch zum Glück lässt sich das ändern. Mit dem Zauberwort »Moment« und der Erlaubnis, sich schon in diesem Leben das Recht auf persönliches Wohlbefinden zu sichern.

## Feedback-Entscheider/In

Wer einen hohen Punktwert auf dieser Skala hat, macht alles richtig. Entscheidungen, die mit Feedbackschleifen zwischen Verstand und Bauchgefühl getroffen werden, sind kluge Entscheidungen. Sie sind nach bestem Wissen und im Einklang mit dem persönlichen Erfahrungsschatz nach einem ausgereiften Prozess getroffen worden. Wer seine Entscheidungen auf diese Weise trifft, baut sich über die Jahre hinweg ein gutes Leben auf. Gratulation!