**Angst, Entscheidungen zu treffen**

Entscheidungen umfassen immer mindestens zwei Alternativen: für oder gegen etwas. Viele Menschen haben Angst vor Entscheidungen. Sie schieben deshalb Entscheidungen auf oder treffen keine Entscheidungen.

Aber auch die Entscheidung, keine Entscheidung zu treffen, ist eine Entscheidung und hat Konsequenzen.

D.h. egal, ob wir uns entscheiden oder uns nicht für oder gegen etwas entscheiden, unser Handeln bzw. Nichthandeln hat seinen Preis, den wir bezahlen müssen. Wir müssen die [Verantwortung](http://www.psychotipps.com/selbstverantwortung.html) für unser Handeln und Nichthandeln übernehmen.

Jeder von uns trifft ständig Entscheidungen. Das ist auch richtig so; die Alternative wäre ein Leben, in dem andere die Entscheidungen treffen.

Die meisten von uns möchten zumindest einige ihrer Entscheidungen lieber selbst treffen, auch wenn es manchmal schwierig ist.

Jeder Schritt, den Sie morgen - oder jeden nachfolgenden Tag - machen, wird von Entscheidungen gelenkt, die Sie heute treffen. Die wenigsten sind schwerwiegend. Die meisten geschehen eher zufällig. Doch alle erfordern, entweder bewusst oder unbewusst, eine gewisse Entscheidung Ihrerseits.

Das Recht auf eigene Entscheidungen ist eines der wichtigsten Rechte, die Sie haben. Doch wie so viele Fähigkeiten, die mit dem Thema [Selbstverwirklichung](http://www.palverlag.de/selbstverwirklichung.html) zu tun haben, gehört auch die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, zu den Dingen, die die meisten von uns nie in der Schule vermittelt bekommen haben.

**Die Entscheidungen, die Sie treffen, sind Ihre Wahlmöglichkeiten im Leben.**

Alles, was Sie tun, ist das Resultat von Entscheidungen, die Sie treffen. Wir alle treffen täglich Dutzende von Entscheidungen, und die meisten sind uns nicht einmal bewusst.

Und doch hat jede Auswirkungen. Wenn Sie sich ihrer bewusst sind, haben Sie eher die Möglichkeit, eine Wahl zu treffen. Indem Sie erkennen, dass Ihre Entscheidungen die Richtlinien sind, die den Verlauf Ihres Lebens abstecken, haben Sie die Möglichkeit, selbst zu bestimmen, wie diese Entscheidungen aussehen sollen.

Einer der Schätze, die Sie bei Ihrer Geburt erhielten, war das Recht und die Verantwortung, Entscheidungen für sich zu treffen. Wenn Sie dieses Recht abgeben, dann werden andere für Sie entscheiden - und Sie müssen damit leben, dass deren Entscheidungen nicht in Ihrem Sinne sind. [Verantwortung für sich und sein Leben übernehmen](http://www.psychotipps.com/selbstverantwortung-teil-1.html) ist wichtig für ein erfülltes Leben.

Manchmal bekommen wir leicht den Eindruck, dass das Leben ein Zuschauersport ist: Wir sehen einem Spiel zu, das von anderen gespielt wird, denen wir erlauben, unsere Entscheidungen zu treffen, und die wir aus irgendwelchen Gründen unser Leben bestimmen und kontrollieren lassen.

Währenddessen beginnen wir zu glauben, dass unser eigenes Leben nicht in Gefahr ist. Wir sehen dem Spiel zu, doch jemand anders spielt es für uns.

Ihr Leben muss jedoch kein Zuschauersport sein. Sie sind der Spieler. Es ist Ihnen überlassen, ob Sie das Spiel spielen. Wenn Sie Ihre eigenen Enscheidungen treffen, werden Sie Ihr Leben wahrscheinlich so gestalten, dass es Ihnen mehr Glück und Erfüllung bringt.

Ihre Entscheidgungen müssen nicht immer richtig sein. Jeder Mensch macht Fehler.

**Doch es wird Ihnen in Ihrem Leben besser gehen, wenn Sie die Entscheidung treffen, Ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.**

Sie können sich deshalb trotzdem bei anderen einen Rat holen oder einen Vorschlag von anderen annehmen. Doch im Endeffekt ist die Welt lebenswerter, wenn Sie selbst über sich bestimmen und die Freiheit genießen, Ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.

Wer Angst hat vor einer Entscheidung, könnte folgende blockierenden Einstellungen haben:

* "Mit der neuen Situation kann ich nicht umgehen."
* "Ich kann die Konsequenzen meiner Entscheidung nicht aushalten."
* "Was, wenn ich in der neuen Situation versage? Das wäre schrecklich"
* "Was werden die anderen denken, wenn ich mich für diese Alternative entscheide?
* "Was, wenn ich die falsche Entscheidung treffe! Das könnte ich mir nicht verzeihen."

**Wenn wir Angst vor Entscheidungen haben, ist es für uns wichtig, beide Alternativen zu Ende denken.**

Was könnte sich positiv in unserem Leben verändern? Was würde sich negativ verändern? Es gilt aber auch, den Gedanken zu Ende zu denken: Wie würde mein Leben aussehen, wenn sich herausstellen würde, dass ich mich falsch entschieden habe? Wie könnte ich dann weiterleben?

Eine Pro und Contra Liste für die Alternativen kann helfen, eine [Entscheidung zu treffen](http://www.palverlag.de/Entscheidungen-treffen.html).

**Gedanken, die Ihnen helfen können, Entscheidungen zu treffen:**
Wenn ich einen Fehler mache, kann ich ihn korrigieren und zum nächsten Schritt übergehen.
Ich habe Vertrauen zu mir. Ich suche und höre auf den Rat von anderen, doch ich höre auch auf mich selbst.
Ich weiß, dass meine Erfolge sowohl in meinem Privatleben als auch in meinem Beruf das positive Resultat meiner Entscheidungen sind.
Ich nehme mir die Zeit, jede Entscheidung sorgfältig zu durchdenken. Doch wenn etwas getan werden muss, tue ich es.