

Rechts oder links?

Ständig steht eine Entscheidung nach der nächsten an. Die Folge: Viele Menschen fühlen sich müde und erschöpft, manche können sich gar nicht mehr entscheiden. Wie findet man aus dieser Decision Fatigue wieder heraus?

Der Wecker piept, im Halbschlaf stelle ich ihn aus. Für einen kurzen Moment genieße ich die Stille, da macht sich ein unerfreuliches Geräusch bemerkbar: Klack, klack, klack. „Regnet es etwa?“, schießt es mir durch den Kopf. Auf einen Schlag bin ich hellwach. Die Wettervorhersage hatte keinen Niederschlag vorhergesagt, auf Nässe am Morgen bin ich nicht vorbereitet. Ich eile in die Küche und gieße mir einen Tee auf. Währenddessen überschlagen sich die Gedanken:

Regenmantel oder Regenschirm? Bus oder S-Bahn? Gummistiefel? Wie kommt das Kind in die Schule? Das andere in den Kindergarten? Hängen dort Regenhose und Regenjacke am Haken? Was wird aus dem geplanten Treffen auf dem Spielplatz heute Nachmittag? Dazu kommen die Standardfragen: Was frühstücke ich? Nehme ich eine Lunchbox mit? Apfel? Banane? Gar nichts?

Ich bin noch keine fünf Minuten wach und stehe vor einem riesig erscheinenden Berg an Entscheidungen. Jede für sich genommen stellt selbstverständlich kein großes Problem dar. Alltagskram.

weit reicht, dass Menschen keine guten Entscheidungen mehr treffen können – oder gar keine mehr. Eine zu große Anzahl an zu treffenden Entscheidungen überfordert das Gehirn, das als letzten Ausweg schließlich die Festlegung, das Abwägen und Ausloten vermeidet. Dann kann es passieren, dass man nach Feierabend mit Einkaufskorb im Supermarkt steht und sich plötzlich nicht mehr entscheiden kann, was man nun für das Abendessen einkaufen möchte. Anders als kurzfristige Unentschlossenheit kann dieser Zustand, die sogenannte Decision Fatigue, unter anderem zu psychosomatischen Beschwerden oder Krankheiten wie Burn-out führen.

Als ich mittags im Büro die erste Pause an diesem Tag mache, fühle ich mich jedoch schon so ausgelaugt und müde, als hätte ich den ganzen Tag am Stück gearbeitet. „Dabei habe ich doch gerade erst angefangen!“, denke ich und zweifle leise an meiner Belastbarkeit.

HÖCHSTLEISTUNG DES GEHIRNS

Daran liegt mein Erschöpfungsgefühl jedoch nicht, es ist vielmehr eine natürliche Reaktion meines Körpers. All die kleinen Entscheidungen, die ich an diesem Tag schon früh morgens zu treffen hatte, forderten meinem Gehirn eine Höchstleistung ab. Ihm ist es egal, ob es über Essen, Regen und Kleidung oder über Mails, Finanzierungen und Verhandlungsstrategien nachdenken muss. Fakt ist: Sobald das Gehirn bewusste Denkleistungen erbringt, benötigt und verbraucht es Energie. Der Effekt ist mittlerweile wissenschaftlich gut belegt. Die Psychologin Kathleen Vohs etwa kam in ihren Studien zu dem Ergebnis, dass Entscheidungen genauso müde machen wie körperliche Anstrengungen.

Von einer Entscheidungsmüdigkeit spricht man, wenn die Erschöpfung so

ZU VIEL AUSWAHL ERMÜDET

Der hohe Grad an Wahlfreiheit und das große Angebot an Produkten, die die meisten Menschen heutzutage in ihrem Alltag schätzen, kann die Entscheidungsmüdigkeit zusätzlich verstärken. Das sogenannte Marmeladenexperiment aus dem Jahr 2000 hat gezeigt, dass eine zu große Auswahl an Produkten etwa im Supermarkt dazu führt, dass Kunden weniger kaufen. Am ersten Tag der Studie hatten diese die Wahl zwischen 24 Marmeladensorten, am zweiten Tag nur zwischen sechs. Die Kaufbereitschaft stieg am zweiten Tag enorm an, sie war zehnmal höher als bei der Gruppe am Tag zuvor. Die Mehrzahl der ersten Gruppe zog es vor, auf Marmelade

EXPERTEN-INTERVIEW

»SETZEN SIE BEWUSST PAUSEN«



Der Diplom-Pädagoge **Michael Steffens** arbeitet seit 1988 im Bereich Verhaltenstraining, Coaching und Personalentwicklung.

Wie schafft man es, nicht entscheidungsmüde zu werden?

Die Entscheidungsmüdigkeit ist oft von unserem Lebenswandel begünstigt. Bewegung und Ernährung sind die Schlüssel. Unser Gehirn braucht Sauerstoff und Glukose. Den Sauerstoff bekommt es über das entsprechende tiefe Atmen oder über Bewegung an der frischen Luft. Über die Ernährung führt sich der Körper Glukose zu. Dabei ist ein wichtiger Punkt, dass Vollwertkost langfristig Glukose an das Gehirn abgibt, sodass die Ermüdung, die man meistens um die Mittagszeit spürt, nicht in hohem Maße eintritt. Zusätzlich helfen Entspannung und kleine Pausen dabei, weniger zu ermüden.

Wie oft sollte man diese Pausen machen und wie lange sollten sie dauern?

Wichtig ist in erster Linie, die Pausen bewusst zu setzen, nicht nur im Beruf, sondern auch im Alltag. Wer eine echte Pause macht, erledigt keine Küchenarbeiten dabei oder wässert keine Pflanzen. In echten Pausen kümmert man sich nur um sich selbst und seine Befindlichkeit. Wie oft und wie lange das passieren sollte, lässt sich nicht verallgemeinern. Jeder tut gut daran, seinen Biorhythmus zu erspüren, die Hochzeiten und die Tiefpunkte. Das Suppenkoma am frühen Nachmittag kennen sicher viele. Idealerweise legt man eine Pause ein, bevor man diesen Erschöpfungszustand erreicht hat. Sehr wirkungsvoll sind auch kleine Schläfchen. Ein Power Nap mobilisiert unglaublich viele Reserven.

Wenn man die Anzahl der Entscheidungen situativ nicht reduzieren kann, wie beugt man dennoch einer Entscheidungsmüdigkeit vor?

Listenföhrung wirkt vorbeugend. Die To-do-Listen kennen sicher die meisten, darin notiert man alle wichtigen Dinge, die zu erledigen sind. Sehr wichtig sind aber auch Erledigt-Listen. Sie beschäftigen sich mit kleinen Routinen: Kurz das E-Mail-Fach checken, jemandem ein Papier schicken, die Arbeit unterbrechen, weil ein Kollege oder Ihr Kind etwas fragt – all diese Dinge füllen Ihren Tag, ohne dass Sie es bewusst wahrnehmen. Sie erscheinen banal, aber auch sie ermüden. Wenn Sie alles in eine Liste übertragen, haben Sie am Abend eine Übersicht über Ihr Tagewerk. Sie führt zu einem Gefühl der Befriedigung und sorgt für mehr Gelassenheit.

Eine Übersicht der Kurse von Michael Steffens gibt es auf seiner Website <https://michaelsteffens-training.de>

ganz zu verzichten, anstatt mühsam eine Sorte auszuwählen.

Wer das Gehirn also gar nicht erst in die Gefahr bringen möchte, aus Überforderung abzuschalten, sollte versuchen, die Anzahl der Entscheidungen im Alltag möglichst zu reduzieren. Das ist sicher leichter gesagt als getan. Vor allem in unvorhergesehenen Situationen wie meinem überraschenden Regenmorgen gelingt das nur bedingt. Grundsätzlich lassen sich jedoch einige Weichen anders stellen. So helfen Routinen und Rituale beispielsweise dabei, die Anzahl der bewussten Entscheidungen zu verringern. „Sie entlasten das Gehirn, indem sie den bewussten Denkprozess, der Kraft kostet, nicht zu sehr belasten“, erklärt der Coach Michael Steffens (siehe Interview). Wer jeden Morgen Müsli isst, muss nicht mehr darüber nachdenken, was er heute frühstücken möchte.

VORPLANUNG ENTLASTET

Eine andere Form der Routine können Pläne schaffen. Michael Steffens empfiehlt zum Beispiel, bereits am Sonntag eine Übersicht zu erstellen, was man die kommende Woche über essen möchte, und dementsprechend Lebensmittel einzukaufen oder einzufrieren. „Wer spontan nach getaner Arbeit und ohne Einkaufsliste in den Supermarkt geht, stellt zu Hause meistens fest, dass er etwas Wichtiges vergessen hat“, so Steffens. Allerdings dauert es auch eine Zeit, bis man eine Routine zu einer solchen gemacht hat. Nach der Erfahrung von Steffens bleibt sie erst dann im Unbewussten oder im Muskelgedächtnis verankert, wenn man sie regelmäßig, möglichst immer auf dieselbe Art und Weise, zur selben Zeit und zwischen 30- und 60-mal wiederholt hat.

Das bedeutet selbstverständlich eine Anstrengung für sich. Man muss sich extra Zeit nehmen und vorausdenken. Langfristig entlastet es jedoch unser Gehirn und schafft damit mehr Kapazitäten, gute Entscheidungen zu treffen. Als Faustregel sollte man generell beachten: Wichtige Entscheidungen immer morgens und frisch erholt treffen. Die sprichwörtliche Nacht, die man besser darüber schläft, zahlt sich auf jeden Fall aus. sl //

SO TREFFEN SIE GUTE ENTSCHEIDUNGEN

1. Entscheiden Sie Wichtiges

nur morgens oder nach Pausen.

Ein kurzer Spaziergang oder Atemübungen wirken erfrischend und belebend, auch für das Gehirn.

2. Verabschieden Sie sich von Perfektionismus.

Wer so vieles zu entscheiden hat, kann auch mal eine nicht ganz perfekte Wahl treffen. Etwas weniger vom Anspruch, immer richtig zu liegen, entlastet.

3. Reduzieren Sie die Anzahl von Entscheidungen.

Routinen schaffen Freiraum für den Kopf. Zudem hilft es, Entscheidungen nach Dringlichkeit und Wirkung zu priorisieren. Weniger Wichtiges muss nicht sofort erledigt sein.