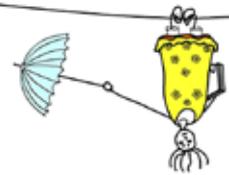
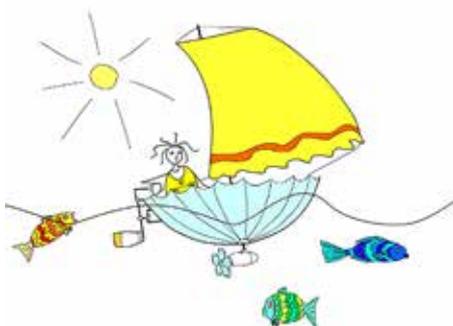


**REGULA ZELLWEGER**Psychologin, Laufbahnberaterin und Publizistin,  
Obfelden, CH

## Welcher Entscheidungstyp sind Sie?

*Man kann verschiedene Entscheidungstypen unterscheiden. Die folgenden Typen sind mit einem liebevollen Augenzwinkern beschrieben. Kaum jemand entspricht einem einzigen Typ, meistens findet man Mischformen.*



### **Turbo-Entscheider**

Sie hassen es, entscheiden zu müssen, und reagieren mit Flucht nach vorne. Sie treffen die Entscheidung, ohne vorher zu analysieren und abzuwägen. Wie aus der Kanone geschossen verkünden sie ihren Entscheid – und staunen oft selbst am meisten darüber.

### **Yes-butter**

Auf spontane Entscheide ihrerseits reagieren sie mit «Ja, aber ...». Sie ersticken wertvolle Impulse von sich selbst und von anderen oft im Keim. Sie wollen sich nicht festlegen und bleiben lieber zwischen Himmel und Erde hängen, als etwas zu Boden zu bringen. Die Yes-butter gehen Why-nottern auf die Nerven.

### **Why-notter**

Sie sind offen für verschiedene Möglichkeiten und können ihre Meinung auch zum Wohle aller unterordnen. Für sie sind mehrere Lösungen in Ordnung.



### Perfektionisten

Sie können sich nur entscheiden, wenn eine Lösung zu 100 % perfekt ist. Deshalb können sie sich oft lange oder gar nicht entscheiden. Mit ihrem Perfektionismus blockieren sie ganze Abläufe.

### Zauderer

Zauderer sind das Gegenteil von Zauberern. Während Zauberer das Unmögliche möglich machen, verunmöglichen Zauderer das Mögliche. Sie hinterfragen lieber, als endlich zu entscheiden. Sie haben den Anspruch, das einzig Richtige zu tun. Sie tun lieber nichts, als einen Fehlentscheid zu treffen.

### Auf die lange Bank-Schieber

Für eine etwas schwierigere Entscheidung brauchen sie einige Kilometer Anlaufstrecke. «Manchmal entscheiden sich Dinge von selbst», lautet ihre Devise. Irgendjemand wird die Sache schon entscheiden, wenn es brenzlig wird. Verantwortung sollen andere übernehmen.

### Everybodys Darling

Sie wollen es allen recht machen, weil sie geliebt werden möchten. Entscheiden bedeutet aber, dass man nicht die Erwartungen aller erfüllen kann. Deshalb vertun sie ihre Zeit damit, andere zu fragen, was sie denn gerne hätten, anstatt sich einfach zu entscheiden und die Konsequenzen zu tragen.

### Windfahnen

Ihre Stimmungen wechseln in einem überraschenden Rhythmus und mit erstaunlichem Tempo. Mit den ständig wechselnden Meinungen verunmöglichen sie Entscheide. Sie haben Angst vor den Folgen. Deshalb finden sie immer wieder neue Ausreden dafür, weshalb im Moment nicht entschieden werden kann.

### Gefühlsdusel

Sachargumente wiegen nicht viel, aber dafür die Gefühle. Sie schwelgen darin und halten sie für die Wirklichkeit – und staunen, wenn ihnen andere bei ihren Entscheidungen nicht folgen können. Sie fühlen sich sehr betreten, wenn ihre Entscheidungen kritisch hinterfragt werden.

### Analytiker

Sie tragen fleißig überzeugende Argumente zusammen, hinterfragen laufend und antworten mit klugen Fragen darauf. Nur lassen sie bei der ganzen Sache die Menschen aus dem Spiel – und entscheiden an deren Wünschen, Träumen, Ängsten und Gefühlen vorbei. Sie wundern sich dann, wenn sie mit einer absolut logischen Entscheidung allein da stehen.

### Bauch-Entscheider

Sie entscheiden sehr schnell und unkompliziert und lassen sich ausschließlich von ihrem Bauch beraten. Wenn sie dann aber etwas begründen sollen, können sie nur sagen: «So ist das eben».

### Ewig-Debattierer

Sie lieben Diskussionen und nehmen immer wieder auf andere Weise Stellung. Widerspruch finden sie erfrischend. Es geht ihnen weniger um eine Entscheidung als um einen spannenden Disput.

### Selbstausbeuter

Sie übernehmen nicht nur die Verantwortung für ihre Entscheidung, sie erledigen auch zu-

verlässig alles eigenhändig. Leistung ist alles. Auf ihre Lebensbalance achten sie nicht.

### Sachlich Konstruktive

Sie gehen sachlich und strukturiert vor. Dabei denken sie lösungsorientiert. Sie wissen, dass letztlich der Bauch über intellektuelle Argumente siegt. Deshalb überprüfen sie auch mit Herz und Bauch, bevor sie die Entscheidung endgültig fällen.

Welchen Typen entsprechen Sie am ehesten? Welchem möchten Sie mehr entsprechen? ■



### Entscheidungsstrategien

Jeder Mensch hat seine eigene Entscheidungsstrategie. Nicht alle sind effektiv und effizient. Sich mit der eigenen Strategie auseinanderzusetzen und zu beobachten, wie diese abläuft, kann die Grundlage dafür sein, die Strategie zu optimieren. So durchläuft man beispielsweise in seinem Denken und Fühlen einen Weg mit verschiedenen Stationen: Ich erinnere mich, wie es bis jetzt war (Input), ich entwickle ein Bild, wie es in Zukunft sein soll, ich überprüfe mit dem Gefühl, ob es stimmig ist – wenn nicht, kommt noch eine Schlaufe, bis auch Herz und Bauch zustimmen (Output).

Kurze Schlaufe, effizientes Entscheiden: Erinnernd sehen – konstruierend sehen – Gefühl – Output. Wenn man aber beispielsweise innerlich die Frage hört: «Bist du wirklich sicher?», dreht man Schlaufe um Schlaufe und kommt nur schwer zu einer Entscheidung. Endlosschlaufe: Erinnernd sehen – konstruierend sehen – Gefühl – hören – erinnernd sehen ...

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

