

# DIE QUAL DER WAHL

## ARTIKEL

[Das Paradox der Wahl](#) ist eines meiner Lieblingsbücher aller Zeiten. Nennen Sie mich altmodisch, aber ich bin ein Schwachkopf für die meisten Bücher, die uns auf die eine oder andere Weise sagen, wir sollten in die „guten alten Zeiten“ zurückkehren, wo es einfacher war, Entscheidungen zu treffen. Sheena Iyengar glaubt, dass das Lernen wie man Entscheidungen trifft ist heute wichtiger ist als je zuvor. Sie ist eine der weltweit prominentesten Forscherinnen auf diesem Gebiet und Leiterin der [berühmten Jam-Studie](#), bei der die Käufer 6 oder 24 verschiedene Marmeladensorten in einem Lebensmittelgeschäft probieren konnten. Dies führte zu sechsmal mehr Käufen, wenn weniger Marmeladen verfügbar waren. Seit Ihr bereit, etwas Komplexität aus Ihren Entscheidungen herauszuholen? Steigern Sie Ihren inneren Entscheidungsträger!

## LEKTION 1: SIE MÜSSEN HERAUSFINDEN, WIE VIELE MÖGLICHKEITEN SIE PERSÖNLICH BRAUCHEN, ETWAS, DAS SCHWERWIEGEND VON DER KULTUR ABHÄNGT, ZUM BEISPIEL.

Es gibt unzählige Faktoren, die jede Ihrer Entscheidungen beeinflussen. Wenn wir darüber nachdenken, wie wir diese ändern können, versuchen wir normalerweise, die Frage zu beantworten, „wie kann ich meine Auswahl maximieren?“ - weil wir davon ausgehen, dass mehr Auswahl besser ist. Zumindest versuche ich es zu beantworten, weil ich in der westlichen Zivilisation aufgewachsen bin. Hier wird es knifflig: Nicht jeder von uns muss die Freiheit der Wahl für das Gedeihen maximieren. Wie viel Auswahl Sie benötigen, ist sehr individuell.

Einer der Faktoren, die bestimmen, wie viel Auswahl Sie tatsächlich benötigen, ist Kultur. Es macht Sinn. Kulturen, die die Freiheit des Einzelnen fokussieren und fördern, wie in Europa oder den Vereinigten Staaten, bringen Menschen hervor, die es sich leisten, verantwortlich zu sein. Östliche Kulturen konzentrieren sich in der Regel mehr auf ihre kollektive Einheit, in der es natürlicher ist, wenn andere Entscheidungen für sie treffen. In einer Studie, in der asiatisch-amerikanische und angloamerikanische Kinder entweder von ihren Müttern ein Spielzeug zum Spielen erhalten haben oder ein Spielzeug für sich selbst auswählen dürfen, spielten die asiatischen Kinder länger, wenn die Mutter das Spielzeug auswählte, wohingegen die amerikanischen Kinder spielten gerne länger, wenn sie von ihnen selbst ausgewählt wurden.

Was beim Anblick des Spielverhaltens von Kindern banal erscheinen mag, ist nicht wenn es um das Leben geht: In einer anderen Studie wurden dieselben zwei ethnischen Gruppen vor und nach dem Spielen von Space Quest, einem Spiel zur Verbesserung ihrer mathematischen Fähigkeiten, einem Mathematik-Test unterzogen. Eine Gruppe konnte die Farbe und den Namen ihres Raumschiffes wählen, eine andere erhielt die beliebtesten Einstellungen in der Klasse. Die amerikanischen Kinder verbesserten sich um 18%, wenn sie sich entscheiden konnten, und überhaupt nicht, wenn ihnen die Wahl verweigert wurde. Die asiatischen Kinder verbesserten sich um 18%, wenn sie die Einstellungen erhielten, und nur 11%, wenn sie sich entscheiden mussten. Wie viel Wahlfreiheit Sie benötigen, ist für Sie nicht leicht zu beantworten, aber Sie können darauf wetten, dass es wichtig ist, dies herauszufinden.

## LEKTION 2: EINE WAHL IST BESSER ALS KEINE, UND AUCH NUR DIE ILLUSION MACHT UNS GLÜCKLICHER.

Zwei berühmte Studien unter mehr als 10.000 Briten, die als Whitehall-Studien bezeichnet wurden, zeigten, dass Angestellte mit einem höheren Gehalt tendenziell gesünder waren, obwohl sie mehr Stress hatten. Diejenigen mit der niedrigsten Gehaltsstufe hatten die höchste Wahrscheinlichkeit, an einer Herzkrankheit zu sterben. Niemand, der dort arbeitet, lebt jedoch nahe der Armutsgrenze, also, was ist der Deal? Mit einem höheren Lohn kommt eine höhere Verantwortung, aber auch mehr Freiheit bei der Gestaltung Ihrer Arbeit und Aufgaben - und das macht die Menschen glücklicher und gesünder. Das Gefühl, als ob Sie verantwortlich sind, ist (in gewisser Weise erinnern Sie sich an Lektion 1) so wichtig, dass selbst die Wahrnehmung der Wahl sehr wichtig ist, unabhängig davon, wie viel Sie tatsächlich haben.

Als zum Beispiel neue Bewohner eines Pflegeheims einen vorgeschlagenen Zeitplan für Aktivitäten bekamen, wurde ihnen erklärt, dass ihnen „erlaubt“ sein muss, andere Etagen zu besuchen. Sie hatten das Gefühl, dass ihre Gesundheit in der Verantwortung des Personals lag, und sie gaben es auf. Einer zweiten Gruppe wurde mitgeteilt, dass alles ihre Wahl war, machte sie viel glücklicher, obwohl beide Gruppen technisch frei waren, machen was sie wollten.

## LEKTION 3: MANCHMAL IST ES BESSER, ANDERE FÜR SIE AUSWÄHLEN LASSEN, ABER NUR, WENN SIE RICHTIG INFORMIERT SIND.

Manchmal müssen wir im Leben wirklich sehr schwierige Entscheidungen treffen. In der extremen Situation, in der Eltern entscheiden müssen, ob sie ihre todkranken Kinder am Leben erhalten wollen oder nicht, können Eltern mit der Entscheidung, mit der Palliativmedizin aufhören besser vertragen, wenn sie vom Arzt initiiert wird - das entlastet ihre Schultern. Es ist zwar besser, jemanden zu treffen, der eine so schwere Entscheidung für Sie trifft, aber Sie fühlen sich nur besser, wenn Sie darüber gut informiert sind.

---

## STUDIE

In einer Studie, in der die Teilnehmer über die folgenden drei Variationen eines solchen Szenarios gelesen haben, fühlte sich die Gruppe, die die Entscheidung nicht treffen musste, aber gut informiert war, am besten.

1. Die Eltern sind nicht über die Überlebenschancen ihres Kindes informiert, die Ärzte beenden die Behandlung und das Kind stirbt.
2. Den Eltern wird eine Überlebenschance von 60% mit schweren neurologischen Behinderungen mitgeteilt, bevor die Ärzte die Behandlung abbrechen und das Kind stirbt.
3. Die Eltern werden über die Chancen informiert und müssen selbst entscheiden.

Die Gruppen 1 und 3 fühlten sich gleichermaßen schlecht, entweder weil sie die Wahl und die Informationen beraubten oder sich mit beiden auseinandersetzen mussten, während Gruppe 2 sich besser fühlte, zu wissen, was los war und dass die Wahl unvermeidlich war.

## 4 EINFACHE FRAGEN, UM IHRE LEISTUNGSFÄHIGE WAHLEN ZU FÜHREN

Wählen Sie Ihre Ängste zu treffen. Wählen Sie Ihre Vision zu verkörpern. Wählen Sie zu unterrichten. Entscheiden Sie sich, Ihr Herz zu öffnen. Wählen Sie zu dienen. Wählen Sie weiter und Sie werden sehen, dass diese Entscheidungen den Weg Ihres Lebens beschneiden. Ihre Wahlmöglichkeiten haben kreative Kraft. Entscheiden Sie sich für die kleinen - manchmal unbequemen und sogar schmerzhaften - Schritte in Richtung auf das Entwickeln von Ihnen, denjenigen, der in Ihnen lebt, der frei sein möchte. Mit der Zeit, wenn Sie Ihre Entscheidungen treffen, wird Ihre Vision entstehen.

---

## HIER SIND 4 EINFACHE FRAGEN, DIE SIE BENUTZEN KÖNNEN, UM IHRE LEISTUNGSFÄHIGE WAHL ZU FÜHREN:

1. Bringt diese Gelegenheit mich näher an meine Vision?
2. Erhöht dies meine Energie, meine Freude und meine Kreativität exponentiell?
3. Verbindet mich diese Gelegenheit mit denen, denen ich am besten diene?
4. Wenn meine Zeit 10.000 Dollar pro Tag wert wäre, würde ich das trotzdem tun?

Jeden Tag treffen Sie Entscheidungen. Alles, was Sie sagen und tun, ist das Ergebnis einer Entscheidung, die Sie bewusst oder unbewusst getroffen haben. Für jede Entscheidung, egal ob groß oder klein, kann nicht garantiert werden, dass Sie Ihr gewünschtes Ergebnis erzielen. Es ist ein Abenteuer! Nichts ist auf dieser Welt sicher, außer sich zu verändern. Darauf können Sie sich verlassen. Fühlen Sie die Leichtigkeit des sich ständig weiterentwickelnden Menschen. Alles Leben ist in Bewegung und Sie sind ein Kind dieses unendlichen Universums.

## FRAGEN

1. Was war Ihre große Wahl und wie haben Sie sich entschieden, warum?
2. Was ist Ihre Motivation, eine Entscheidung zu treffen und etwas zu ändern?
3. Wenn Sie jemanden hätten, der alles für Sie entscheiden würde, würden Sie das akzeptieren?
4. Möchten Sie lieber schlau oder schön / hübsch sein? Warum würden Sie das wählen? Was ist leichter zu leben?
5. Wenn Sie einen Ihrer Sinne verlieren müssten (Sehen, Riechen, Hören, Berühren, Schmecken), welche würden Sie lieber verlieren? Warum? Was ist Ihnen am wichtigsten?
6. Was ist die außergewöhnlichste Wahl (die nicht zu Ihrer Persönlichkeit passt, wie Sie den Leuten bekannt sind), die Sie je getroffen haben? Warum haben Sie das getan?
7. Was war der schlimmste Ratschlag, den Sie jemals erhalten haben, als Sie zwischen zwei Dingen wählen wollten?
8. Was ist Ihre dringlichste Priorität für den Rest des Jahres?
9. Wenn jemand Ihnen helfen könnte, zwischen zwei schwierigen Entscheidungen zu wählen, wen würden Sie wählen, warum?
10. Wenn Sie nur 24 Stunden zu leben hätten, was würden Sie mit Ihrer Zeit machen wollen?