



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Département de l'économie et de la formation
Service de la formation professionnelle
Office d'orientation scolaire et professionnelle du Haut-Valais

Departement für Volkswirtschaft und Bildung
Dienststelle für Berufsbildung
Amt für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung Oberwallis



Entscheiden

Entscheidungen sollten nicht ausschliesslich rational getroffen werden und nicht nur Folge des Abwägens positiver und negativer Punkte oder Einschätzungen verschiedener Eintretenswahrscheinlichkeiten sein. Vielmehr müssen auch Intuition, Gefühle, subjektive Einschätzungen und soziale Beziehungen mit einfließen. Beim Treffen von Entscheidungen werden vorzugsweise Verstand und Gefühle berücksichtigt, denn gute Entscheidungen entstehen in der Regel aus dem Zusammenspiel von beiden. Es lohnt sich, in einer Entscheidungssituation eine Übereinstimmung von Verstand und Bauchgefühl zu erreichen, so dass sich beide für ein «Ja» oder ein «Nein» entscheiden. Zudem kann es hilfreich sein, eine wichtige Bezugsperson nach ihrer Meinung zu fragen. Vielleicht stellt sie genau die richtige Frage oder macht Sie auf wichtige Argumente aufmerksam, welche bisher nicht bedacht wurden. Entscheide basieren demnach auf Informationen, Abwägen und Vergleichen, auf Gesprächen und Nachdenken sowie auf Bauchgefühlen. Entscheide können verunsichern, da jede Entscheidung für einen bestimmten Weg gleichzeitig auch immer eine Entscheidung gegen eine Alternative bedeutet. Die perfekte Entscheidung gibt es nicht, da jede Wahl mit Vor- und Nachteilen verbunden ist, die jedoch auf ein Minimum reduziert werden können. Ein kleiner Rest an Unsicherheit und Risiko bleibt jedoch bei jeder Entscheidung und sorgt dafür, dass das Leben spannend bleibt. Vier Entscheidungsmethoden werden in Folge aufgegriffen und näher beschrieben:

Entscheidungskriterien definieren und bewerten

Bei einer rationalen Entscheidung werden die zur Auswahl stehenden Optionen nach relevanten Kriterien beurteilt: Welche Kriterien sind für meine Entscheidung besonders wichtig? Als wie relevant wird die Erfüllung dieses Kriteriums auf einer Skala von 1 bis 3 eingeschätzt? Beispiel: Ich möchte mich zwischen zwei Studienrichtungen entscheiden. Dabei könnten die folgenden Kriterien relevant sein: Wahlfreiheit im Studium / Zeit für Nebenjob / Naher Studienort / Gute Stellenaussichten / Jobchancen im Ausland usw.

- A) Ich schreibe in die Tabelle meine beruflichen Alternativen auf.
- B) Ich definiere wichtige Kriterien, welche ich in meine Entscheidung miteinbeziehe und trage sie in die Tabelle ein.
- C) In der untenstehenden Tabelle gewichte ich in der Spalte 1 jedes Kriterium nach Wichtigkeit:

1 = das Kriterium spielt in meiner Entscheidung eine Rolle, ist aber wenig relevant.

2 = das Kriterium ist für meine Entscheidung wichtig.

3 = das Kriterium ist für meine Entscheidung sehr wichtig.

Ich benote beide beruflichen Alternativen pro Kriterium.

Note 5: Erfüllungsgrad sehr gut

Note 4: Erfüllungsgrad gut

Note 3: Erfüllungsgrad befriedigend

Note 2: ausreichend

Note 1: mangelhaft

Note 0: Kriterium nicht erfüllt

D) Ich berechne die gewichtete Note pro Alternative 1 und 2. Danach berechne ich das Total der gewichteten Noten pro Alternative 1 und 2

Kriterien	Persönliche Gewichtung (1-3)	Alternative 1:		Alternative 2:	
		Note (0-5)	Gewichtete Note (Spalte 1 x Spalte 2)	Note (0-5)	Gewichtete Note (Spalte 1 x Spalte 4)
	Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3	Spalte 4	Spalte 5
			Total:		Total:

Falls die Differenzen gering ausfallen, kann man die Bewertungen nochmals durchgehen und / oder ein weiteres Kriterium formulieren, um ein eindeutigeres Ergebnis zu erzielen.

Entscheidungszettel, um aufs Baugesühl zu hören

Ausgangslage: Interessante Studienrichtungen werden einzeln auf Zettel notiert und auf dem Boden verteilt. Vorgehen: Auf jeden Zettel einige Zeit stehen und sich vorstellen, man hätte sich für diese Studienrichtung entschieden. Wie fühlt es sich an? Welche Gedanken gehen durch den Kopf? Sich in die Situation versetzen und sich vergegenwärtigen, wie das Umfeld aussieht, wie die zeitliche Beanspruchung sein könnte, die Wohnsituation, Mitstudierende etc. Sich zudem vergegenwärtigen, wie motiviert man sein wird und welche Bilder, Gedanken und Gefühle dabei auftauchen.

Der Münzwurf

Ausgangslage: Bei dieser Technik soll nicht der Zufall die Entscheidung abnehmen, sondern unbewusste Gedanken bewusstgemacht werden, indem beim Münzwurf beachtet wird, welches Ergebnis intuitiv gewünscht wird. Vorgehen: Während die Münze sich in der Luft dreht, darauf achten, welches Ergebnis man sich intuitiv wünscht. Oftmals weiss man nämlich, wie entscheiden, achtet jedoch nicht darauf und ist «im Kopf gefangen». Mit diesem kleinen Trick kann Wissen bewusstgemacht werden, auf das der Zugriff sonst verwehrt bleibt.

Was ist das schlimmste, das passieren könnte?

Ausgangslage: Frage: «Was ist die schlimmste Folge, die aufgrund der getroffenen Entscheidung eintreten könnte? »Vorgehen: Untersuchen der Wahrscheinlichkeit, dass das «Worst Case-Szenario» wirklich eintritt. Häufig ist es sehr unwahrscheinlich, dass das Schlimmste eintritt und das entspannt. Für den «Worst Case» kann zudem nach Strategien gesucht werden, um Hürden abzuschwächen, falls diese wirklich auftauchen sollten. Meistens merkt man dabei, dass die Konsequenzen gar nicht so schlimm wären, wie sie sich im Moment anfühlen, weil uns beispielsweise Alternativen zur Verfügung stehen. Die gewonnenen Erkenntnisse werden in die Entscheidung mit einfließen.