

Podcast „Einmal UPholen“ Folge 15 „Entscheidungen sind doch easy... oder?“ mit Lisa aus der Zentralen Studienberatung der Universität Potsdam

Intro: Einmal UPholen, bitte. Aber Moment. Wer soll hier wen abholen? Na, im besten Falle wir euch. Und zwar, indem ihr einfach weiterhört. Wir sind ein studentischer Podcast der Zentralen Studienberatung an der Universität Potsdam. Hier berichten wir für euch zu verschiedenen Themen rund ums Studileben und stellen uns für euch die Fragen. Wie ist es zu studieren? Was brauchen wir, damit alles richtig gut klappt und gleichzeitig dann sogar auch noch Spaß macht? Was gibt es für Angebote an der Uni und wen könnten wir euch vorstellen, um euch zu motivieren und zu bestärken? Und nun genug mit der Begrüßung und viel Spaß beim Hören.

Lisa: Hallo und herzlich willkommen zu der 15. Folge von Einmal Upholen bitte. Ich hoffe, ihr habt alle den ersten Monat von 2023 schon gut überstanden und eventuell hat euch dabei ja sogar unsere letzte Folge geholfen. Wenn ihr die Folge gar nicht mitbekommen habt, hebt sie euch für den nächsten Dezember auf. Denn ich bin mir sicher, dass euch auch noch in neun Monaten damit gut geholfen sein wird.

So, und nun zur heutigen Folge. Wie ihr euch bei dem Titel schon denken könnt, geht es um Entscheidungen. Entscheidung können manche von uns ganz easy fällen. Manche aber haben damit ziemlich große Struggles und wieder andere bewegen sich irgendwo dazwischen. Ich glaube, ich persönlich bin irgendwo dazwischen und manchmal struggle ich sehr und manchmal entscheide ich Dinge so schnell, dass ich gefühlt gar nicht darüber nachgedacht habe. Doch ja, habe ich dann wirklich nicht darüber nachgedacht? Oder war ich mir einfach der Folgen und allem Drum und Dran so sicher, dass ich gar nicht erst in eine tiefe Analyse gehen musste? Das ist wirklich von Mal zu Mal sehr verschieden. Und nachdem ich letztens schon einen Blick in ein anstehendes Workbook der Zentralen Studienberatung werfen durfte, dachte ich, dass das doch ein richtig gutes Thema für den Podcast wäre.

Also hier sind wir nun und denken in den nächsten paar Minuten gemeinsam über das Thema Entscheidungen nach. Entscheidungen treffen wir überall. Egal, ob es darum geht, was wir frühstücken, wann wir aufstehen, was wir anziehen, was wir in der Mensa essen oder aber auch bei großen Dingen wie: Wann verabrede ich mich mit meiner Dozentin für die Besprechung einer Hausarbeit oder Wann ziehe ich um und wann rufe ich meine Eltern eigentlich das nächste Mal an?

Ihr merkt, Entscheidungen sind überall. Damit euch Entscheidungen vielleicht nach dem Hören dieses Podcast leichter fallen kommen hier ein paar Tipps. Die Tipps sind aus dem bereits genannten Workbook, der Zentralen Studienberatung zur Entscheidungsfindung und werden hier Mythen genannt. Lasst uns gemeinsam die Mythen zur Entscheidung dekonstruieren und uns das Leben dadurch vielleicht ein bisschen leichter machen.

Fangen wir also an. Mythos eins Es gibt die richtige Entscheidung. Manchmal denkt man, dass es die eine richtige Entscheidung gibt. Weil wir das denken, haben wir Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen. Und um dann Fehler zu vermeiden, was auch immer das für Fehler sein könnten, wollen wir eben die perfekte Entscheidung finden. Und meistens warten wir dann Lichtjahre ab, bevor wir sie tatsächlich treffen. Daraus kann natürlich ein sehr produktiver, analytischer Zeitraum entstehen und wir gehen mit unseren Wünschen und Ideen und Ängsten ins Gespräch. Oft entsteht daraus aber auch einfach nur Aufschieberei und wir prokrastinieren oder verdrängen teils wichtige Entscheidungen. Das Problem dahinter ist oft, dass man zu weit denkt und sich dadurch das Gefühl vermittelt, man könne die Zukunft in Gänze planen.

Denn Entscheidungen beziehen sich oft oder fast immer natürlich auf die Zukunft. Und genau diese kann man eben nie so richtig planen. Es können Kleinigkeiten sein, die bereits geplante Umstände komplett über den Haufen werfen. Das sollte euch jetzt aber echt keine Angst machen, sondern eher die Angst nehmen und den Anspruch über Bord werfen, dass man eben perfekte Entscheidungen treffen muss und es nur ein richtig oder falsch gibt, Wenn man richtig und falsch mal in Farben denkt und sie zu schwarz und weiß erklärt, dann könnte man vielleicht ja mal versuchen, diese Farben zu mischen und bei einem Silbergrau oder vielleicht auch Anthrazit rauskommen. Das Silbergrau könnte hier also ein Kompromiss sein zwischen all dem, was wir als richtig und falsch betiteln.

So, und nun zum Zweiten Mythos der Zwang, sich entscheiden zu müssen. Ich glaube, wir kennen alle diesen nicht ganz so tollen Spruch: Nur unter Druck entstehen Diamanten. Das ist eine ziemlich toxische und kapitalistische Perspektive auf Leistung. Und ich würde diesen Spruch in Bezug auf Leistung und Arbeit gerne mit euch hier an dieser Stelle begraben. Denn unter Zwang und Angst denkt und arbeitet niemand gut und außerdem erzeugt es auch einfach oft inneren Widerstand.

Statt euch selbst zu zwingen oder von außen auferlegtem Zwang anzunehmen. Fragt euch lieber nach den Dingen, die hinter einer Entscheidung stehen und euch deutlich machen könnten, warum es gut wäre, eine Entscheidung zu treffen. Und zwar ganz ohne Druck und vor allem mit Sinn. Fragt euch: Wofür ist es gut, eine Entscheidung zu treffen? Was gewinne ich im Prozess des Entscheidens und vor allem dann, wenn ich die Entscheidung getroffen habe?

Manche Personen benutzen für so was gerne Listen oder andere Schreibmethoden. Ich benutze in solchen Situationen aber auch gerne Sprachnachrichten, die ich an mich selbst sende. Stellt euch eine Frage und beantwortet euch diese dann über den Tag oder Tage hinweg mehrmals. Hört es euch dann am Ende einer festgelegten Zeit noch mal an und beobachtet euren eigenen Prozess. Denn wenn ihr vielleicht auch einfach alles vor euch herschiebt, dann kann es sein, dass sich manche Dinge auch von selbst erledigen. Dadurch wird man dann einfach mit einem Ergebnis konfrontiert und dies schränkt den eigenen Handlungsspielraum enorm ein. Nehmt also die Entscheidung lieber selbst in die Hand und verdeutlicht euch dadurch, dass ihr ganz schön viel selbst bestimmen könnt. Dadurch könnt ihr auch den Druck aus einer Entscheidung nehmen und macht aus dem entscheiden müssen ein Entscheiden können.

Kommen wir nun also schon zum Dritten Mythos Das Entweder-oder zwischen Kopf und Bauch. Wie ich schon zu Beginn sagte, es gibt Momente, da entscheide ich mich ganz schnell und dann wiederum Momente, da habe ich ganz schön Probleme, mich festzulegen. Da gibt es natürlich dann ganz klare Methoden, mit denen man darangeht Probleme analysieren, Informationen einholen, Optionen abwägen und Szenarien durchdenken. Oder aber vielleicht einfach auch auf unsere Intuition vertrauen und aus dem Gefühl heraus entscheiden.

Es scheint in dieser Aufzählung so, als gäbe es da eine ganz klare Trennung zwischen Kopf und Bauchentscheidungen. Aber ja. Gibt es das denn tatsächlich? Ich kann mal direkt vorwegnehmen Nein, Bei jeder Entscheidung sind beide Komponenten beteiligt. Das wäre ja echt schön, wenn wir tatsächlich den Kopf oder Bauch aus gewissen Situationen einfach ausklinken könnten. Aber ja, was heißt das denn nun in Bezug auf konkrete Techniken und Methoden bei dem Prozess von Entscheidungen?

Das mag jetzt echt paradox klingen, aber tatsächlich ist es wahr. Rationale Verfahren wie Listen, Abwägen usw. bieten sich vor allem dann an, wenn die Situation einfach strukturiert ist. Intuitive Methoden eignen sich für komplexe Situationen, bei denen es vielleicht auch echt wichtig ist, nachzuhorchen, was man dabei fühlt. Und ganz am Ende fragt euch immer stehe ich persönlich hinter der Entscheidung. Denn im Vordergrund sollten immer eure eigenen Werte und Wünsche stehen und nicht objektive Prinzipien, weswegen gewisse Entscheidungen getroffen werden. Denn je nachdem, worum es geht, könnte das ziemlich viel in eurer persönlichen Zukunft beeinflussen. Und die betrifft vor allem euch und niemand anderen.

Und nun kommen wir schon zum letzten Mythos, den ich hier heute mit euch auflösen möchte der Rückwärtsgang. Oft denkt man, dass wenn man erst einmal eine Entscheidung getroffen hat, dass es definitiv kein Zurück gibt. Doch in vielen Fällen wirkt es nur erst einmal so, dass es aus Entscheidungen und dessen Folgen kein Zurück mehr gibt. Natürlich kann es sein, dass gewisse Entscheidungen nicht mehr abzuändern sind und man mit den Konsequenzen zurechtkommen muss.

Doch denken wir mal kurz an Dinge, die man ändern oder anpassen kann. Verträge kann man zum Beispiel kündigen, Dinge umtauschen, ein Gespräch suchen oder Anmeldungen stornieren, wenn andere Personen mit in die Entscheidungen involviert waren dann haltet euch vor Augen, dass viele Menschen die gleichen Struggle begleiten und man oft doch mehr Verständnis vom Gegenüber bekommt, als man zu Anfang denkt.

Und auch bei Dingen, die erst einmal unveränderbar und lebenslang wirken, wie zum Beispiel ein Tattoo, kann man noch was machen. Wenn wir mal beim Tattoo bleiben, es gibt ja tatsächlich Cover up Methoden, die Motive überdecken können oder am Ende des Tages auch die Option des Weglaserns eines Motivs. Das Tattoo ist jetzt ein ganz anderes Beispiel als zum Beispiel ein Studiengangwechsel. Doch ich wollte euch hiermit vielleicht einmal zeigen, dass selbst die Dinge, von denen immer alle sagen, dass sie ein Leben lang halten, auch noch Möglichkeiten hergeben, um sie transformieren zu können. Natürlich geht dies aber nicht immer und Handlungsmöglichkeiten können je nach Fall auch begrenzt sein. Das wollte ich euch natürlich noch kurz mitgeben, bevor wir hier jetzt alle aus der Folge mit einem Gefühl von ach egal, ich kann das ja alles noch rückgängig machen rausgehen.

Egal sollte eine Entscheidung trotzdem nicht sein. Denn wie schon vorhin erwähnt, wenn wir zu lange mit einer Entscheidung warten oder sehr passiv mit der Entscheidung umgehen, kann diese auch passiv getroffen werden, indem zum Beispiel Fristen verstreichen oder oder oder. Also ja, egal ist in Entscheidungsprozessen eher wenig und haltet euch vor Augen, dass keine Entscheidung zu treffen auch eine Entscheidung ist.

Versucht unterschiedliche Wege, die zu einer Entscheidung führen können, als Zwischentappen zu sehen. Zwischentappen können dann auch wieder als neuer Ausgangspunkt für weitere Wege gesehen werden usw. Betrachtet ihr Entscheidungen also vielleicht erst einmal als vorläufig, Zwischentappe oder sogar als Testversion. Verlieren diese ihren Schrecken und werden zu neuem Potenzial und vor allem Raum, der nicht so voller Druck und Angst ist.

So, da sind wir nun auch schon wieder am Ende der Folge angelangt und ich möchte euch noch einmal auf das Workbook der Zentralen Studienberatung hinweisen, aus dem ich diese Mythen herausgearbeitet habe. Das Workbook ist ab dem nächsten Sommersemester in der ZSB erhältlich und außerdem gibt es bald passend dazu eine tolle Veranstaltung, in dem genau mit diesem Workbook gearbeitet wird.

Am 16. 02., also sogar noch vor dem Sommersemester, gibt es einen Workshop zur Entscheidungskompetenz. Von 15 bis 18 Uhr könnt ihr am Campus Standort am Neuen Palais in Haus acht, Raum 0950 verschiedene Methoden und Tipps mitnehmen, die es euch erleichtern, Entscheidungen zu treffen. Bitte meldet euch hierfür bis zum 08.02. bei Lukas Mielke unter lukas-mielke@uni-potsdam.de an. Ich bin mir aber sicher, dass wenn ihr spontan vorbeischaun wollt und es noch nicht überfüllt ist, ihr mit Sicherheit nicht weggeschickt werdet. Außerdem ist auch für Snacks und Drinks gesorgt und ich bin mir sicher, dass das ein richtig guter Workshop wird.

Ich wünsche euch, falls sie daran teilnimmt, viel Spaß und Erfolg und auch sonst allen Zuhörenden produktive und erfolgreiche letzte Wochen im Semester. Bis zur nächsten Folge.

Outro: Wir danken euch fürs Zuhören und hoffen, euch beim nächsten Mal wieder begrüßen und abholen zu können. Ihr findet unsere Folgen inklusive Transkript zum Nachlesen auf der Uni Potsdam Website, Spotify und Sound Cloud. Und wenn ihr Themenvorschläge oder Fragen habt, dann schreibt uns gerne eine Mail an upgeholt@uni-potsdam.de