

Wille ist Silber, Gewohnheit ist Gold

Barack Obama soll während seiner Amtszeit als Präsident der USA nur graue und blaue Anzüge getragen haben. Darauf angesprochen sagte er in einem Interview: «Ich versuche, Entscheidungen zu reduzieren. Ich will nicht über das, was ich esse oder was ich anziehe, nachdenken müssen. Denn ich habe zu viele andere Entscheidungen zu treffen.»

Peter Näf

Mit dieser Strategie setzte er geistige Kapazität frei für wichtige Entscheidungen, an denen es ihm nicht mangelte. Denn: Entscheidungen ermüden, was als «Decision Fatigue» bekannt ist. Roy Baumeister und John Tierney beschreiben dies in ihrem Buch «Die Macht der Disziplin» anhand eines eindrücklichen Beispiels: Forscher untersuchten das Entscheidungsverhalten im Tagesverlauf von Richtern, die über die frühzeitige Haftentlassung von Strafgefangenen zu befinden hatten.

Geschwächte Willenskräfte durch Müdigkeit

Das Risiko einer Freilassung war, dass die Entlassenen wieder straffällig würden. Es brauchte daher Mut und geistige Anstrengung, einen positiven Entscheid zu fällen. Ein abschlägiges Urteil war einfacher, da die Richter damit auf der sicheren Seite waren. Die Forscher haben folgendes Muster festgestellt: Am früheren Vormittag hieszen die Richter signifikant mehr Gesuche gut als gegen Mittag; am Nachmittag wiederum mehr, gegen Abend weniger. Was war der Grund dafür?

Die Richter wurden gegen Mittag hungrig und ermüdeten, was ihre Willenskraft schwächte. Ausgeruht hieszen sie nach der Mittagspause mehr Anträge gut. Die aufkommende Müdigkeit gegen Ende des Arbeitstages schwächte wieder die Willenskräfte und sie entschieden öfter abschlägig. Ihre Entscheidungsfreude verlief also

entlang der bekannten, zweibuckligen Formkurve von Menschen mit einer ausgeprägten Hochphase der Energie am Vormittag und einer etwas weniger Starken am Nachmittag.

Schaffen Sie sich gute Gewohnheiten

Wollen wir der «Decision Fatigue» entgehen, müssen wir also die Anzahl Entscheidungen reduzieren, indem wir unwichtige Entscheidungen über Gewohnheiten automatisieren, wie Obama seine Auswahl von Bekleidung und Ernährung. Auch bewahrt uns zum Beispiel ein verbindlicher Eintrag in der Agenda für sportliche Aktivitäten davor, wegen momentanen Unlustgefühlen Aktivitäten aufzuschieben. Durch Prokrastination vervielfachen wir Entscheidungen, da wir sie mehrmals fällen müssen. Sie nehmen dadurch zu viel Raum in unserem Leben ein.

Meine Tätigkeit als selbständiger Coach umfasst neben der Beratung unzählige kleine Aufgaben, die an sich nicht besonders wichtig sind, aber trotzdem erledigt werden müssen. Nur über Routinen – also Gewohnheiten - kriege ich diese vom Tisch. Andernfalls raubten sie mir wertvolle Zeit, die ich für wichtigere Aufgaben benötige.

Übrigens funktioniert auch unser Gehirn so: Es automatisiert alles, was wir mehrmals tun. Damit hält es unseren Arbeitsspeicher frei für neue Herausforderungen. Stellen Sie sich vor, Sie müssten nach Jahren der Praxis beim Autofahren jede einzelne Bewegung bewusst und damit willentlich ausführen. Damit wären Sie nach der morgendlichen Fahrt zur Arbeit schon wieder reif fürs Bett.

[#coaching](#) [#strategischekarrieregestaltung](#)
[#persoenlichkeitsentwicklung](#)

Weitere Artikel zu Karrierethemen
finden Sie auf meiner Homepage
<https://karrierecoaching.ch/artikel/>

