

Decision Fatigue: Wann Sie eine Entscheidung besser vertagen

Eine hitzige Diskussion im Meeting, eine provokante E-Mail im Postfach oder die Euphorie nach einem überraschenden Erfolg: Gerade im Berufsalltag treffen wir Entscheidungen oft nicht im neutralen Zustand. Wer sich ärgert, unter Druck steht oder übermüdet ist, reagiert schneller – oft vor-schnell – und auch härter als es der Situation guttut.

Dass starke Gefühle unser Urteilsvermögen beeinflussen, ist wissenschaftlich gut belegt. Emotionen – egal ob positiv oder negativ – führen dazu, dass Menschen nicht klar denken und mitunter impulsiv handeln, erklärt Philip Meissner, Inhaber des Lehrstuhls für Strategie und Entscheidungsfindung an der ESCP Business School in Berlin.

Entscheidungen mit klarem Kopf treffen

„Emotionen können dazu beitragen, dass ich die Welt schwärzer und weißer sehe als sie ist“, sagt auch Prof. Ralph Hertwig vom



Erst mal den Kopf freibekommen: Wer innerhalb einer gewissen Zeitspanne viele Entscheidungen treffen musste, sollte dem Gehirn Ruhe gönnen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.

Heißt: In solchen Situationen sollte man lieber keine Entscheidungen treffen. Besser ist es, abzuwarten und zu versuchen, die eigenen Gefühle zu regulieren. Wenn man wieder einen klaren Kopf hat, lässt sich das Thema einfacher erneut angehen.

Warnsignal „Decision Fatigue“

Auch das Gefühl, überfordert zu sein, sollte ein Warnzeichen sein, die Entscheidung besser nicht zu erzwingen. Die „Decision Fatigue“ tritt laut Hertwig ein, wenn Menschen innerhalb einer gewissen Zeitspanne viele Entscheidungen treffen mussten.

Die Bereiche im Gehirn, die uns helfen, zu fokussieren, zu planen, von Aufgabe zu Aufgabe zu springen, sind dann erschöpft. Das kann wiederum dazu führen, dass die Qualität unserer Entscheidungen sinkt. Nach einer Ruhepause oder Schlaf kann sich das Gehirn wieder erholen und bessere Entscheidungen treffen. (dpa)



ZUM KATALOG

Für alle Fahrten gilt:

Taxiservice ab/an Haustür inklusive!

Sausewind

entspannt reisen

 <div style="position: absolute; bottom: 10px; right: 10px; background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 5px;"> <p>**** Hotel Zum Weissensee – eigener Badestrand & Sauna</p> </div> <p>DZ 1.399 € EZ 1.539 € 03.06. – 10.06.26</p> <p>Urlaub am Kärntener Weissensee</p> <p>Im Heilklima des Weissensees, am Fuße der Gailtaler Alpen können Sie sich wunderbar erholen. Freuen Sie sich auf einen exklusiven genussvollen Urlaub im Sonnehochtal Weissensee auf 930 Metern Seehöhe!</p>	 <div style="position: absolute; bottom: 10px; right: 10px; background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 5px;"> <p>Buchen Sie eine Wal- safari dazu! Plätze sind begrenzt</p> </div> <p>DZ 1.209 € EZ 1.399 € 30.06. – 05.07.26</p> <p>Inselerlebnis Fünen – Dänemark</p> <p>Die Insel Fünen, viertgrößte Insel Dänemarks, ist zauberhaft in der dänischen Südsee gelegen und reich an glorreicher Geschichte. Und wussten Sie schon, dass auf Fünen Wein angebaut wird?</p>	 <div style="position: absolute; bottom: 10px; right: 10px; background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 5px;"> <p>Schiffahrt Geirangerfjord, Stadtführungen Aalesund & Bergen</p> </div> <p>DZ ab 2.689 € EZ ab 3.459 € 01.08. – 10.08.26</p> <p>Traumstraßen Norwegens</p> <p>Entdecken Sie Norwegens atemberaubende Fjordlandschaft. Es handelt sich um ausgewählte Strecken, die beeindruckende Architektur und Naturschönheiten in ganz besonderer Weise miteinander verbinden.</p>
 <div style="position: absolute; bottom: 10px; right: 10px; background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 5px;"> <p>Kräuter- führung, Oberstdorf, Schiffahrt Bregenz</p> </div> <p>DZ 1.499 € EZ 1.695 € 23.08. – 30.08.26</p> <p>Genussreise Oberallgäu</p> <p>Im Herzen des Naturparks Nagelfluhkette liegt Balderschwang inmitten einer atemberaubenden Naturvielfalt. Genießen Sie die frische Bergluft, die herrlichen Ausblicke und die herzliche Gastfreundschaft.</p>	 <div style="position: absolute; bottom: 10px; right: 10px; background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 5px;"> <p>Meran, Gardasee, Elektrobahn- fahrt Malè - Trient</p> </div> <p>DZ 1.349 € EZ 1.529 € 20.09. – 27.09.26</p> <p>La Montanara – Trentino</p> <p>Erleben Sie die Schönheiten des Val di Non und des Val di Sole – ein Fleckchen Erde, das man so schnell nicht vergisst. Musikalisches Highlight ist der Besuch eines Konzerts der bekannten Trentiner Bergsteigerchöre.</p>	 <div style="position: absolute; bottom: 10px; right: 10px; background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 5px;"> <p>Deutsch- sprachige Reiseleitung vom 2. – 9. Tag</p> </div> <p>DZ 2.159 € EZ 2.549 € 04.10. – 13.10.26</p> <p>Kroatien / Slowenien / Herzegowina</p> <p>Kroatien, Slowenien und Bosnien-Herzegowina sind von betörender Schönheit. Viele Sehenswürdigkeiten, die auf der Weltkulturerbe-Liste der UNESCO stehen, werden Sie während dieser Rundreise erleben.</p>

Sausewind Reisen GmbH | Dingelber Str. 6 | 31174 Schellerten
Tel: 05123 3249990 | info@sausewind-reisen.de | www.sausewind-reisen.de