denkraeume.
Angewandte Philosophie · Dialog · Beratung

Health on Top X
Der SKOLAMED Gesundheitskongress
Fit für die Zukunft

Mut zur Entscheidung.
Von der Idee zur guten und gesunden Entscheidung

Dr. Ina Schmidt

Wie machen uns Entscheidungen „fit für die Zukunft“ ?

Ich zweifle, also bin ich.

René Descartes

«Wahr» und «Falsch», das sind die Ausreden derer, die nie zu einer Entscheidung kommen wollen. Denn die Wahrheit ist ein Ding ohne Ende.

Robert Musil

Was ist eine Entscheidung?

Sobald es mehr Möglichkeiten gibt, als verwirklicht werden können, treffen wir eine Entscheidung.

Wir haben die Wahl...

„Wir sind in die Freiheit geworfen.“

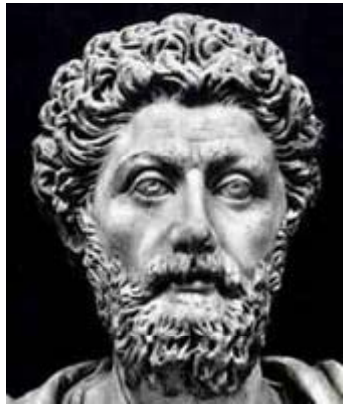
J.P. Sartre

Autonomie ist die Freiheit, eine Entscheidung wählen zu können: Entscheidungen brauchen Mut und Urteilsvermögen.

Vom Umgang mit...

Komplexität und Kompliziertheit

Notwendiges und Überflüssiges: Ein Vorschlag von Marc Aurel...



„Tu weniges, wenn du wohlgemut sein sollst. (...)Das meiste nämlich von dem, was wir sagen und tun, ist nicht notwendig, und wenn man es weglässt, wird man mit schönerer Mußezeit und geringerer Unruhe leben. Man muss also bei jeder Gelegenheit sich daran erinnern: ist vielleicht dies etwas Unnötiges? Man muss aber nicht nur die unnötigen Betätigungen weglassen, sondern auch derartige Vorstellungen. Denn so werden auch keine überflüssigen Betätigungen erfolgen. [...]“

Marc Aurel (römischer Kaiser) in seinen Selbstbetrachtungen

Auf der Suche nach Relevanz: Wesentlich oder nicht?

Wer entscheidet, was wesentlich ist und was nicht?

Auf welcher Grundlage?
Wieviel Wissen brauche ich für eine gute Entscheidung?

Was steht wirklich in unserer Macht?

Wir können nur das prinzipiell Unentscheidbare wirklich entscheiden.

Heinz von Foerster
(Philosoph und Kybernetiker)

Ganzheitliche Entscheidungen: die Tugend der Besonnenheit

- Dialog von Instinkt und Intellekt braucht die Intuition zur Vermittlung:

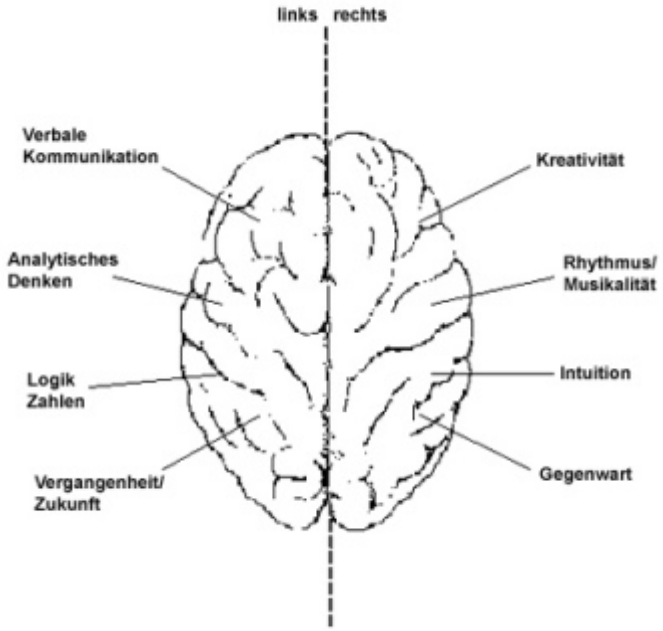
Es ist besser, ein Problem zu erörtern, ohne es zu entscheiden, als es zu entscheiden, ohne es erörtert zu haben.

Joseph Joubert (franz. Moralist, 18. Jhd)

Von der richtigen zur klugen Entscheidung

System 1 und
System 2
(Daniel Kahnemann)

Kreativ? Rational?
Intuitiv? Ordnend?



Die Kraft der Intuition

Überall geht ein frühes Ahnen dem
späteren Wissen voraus.

Alexander von Humboldt

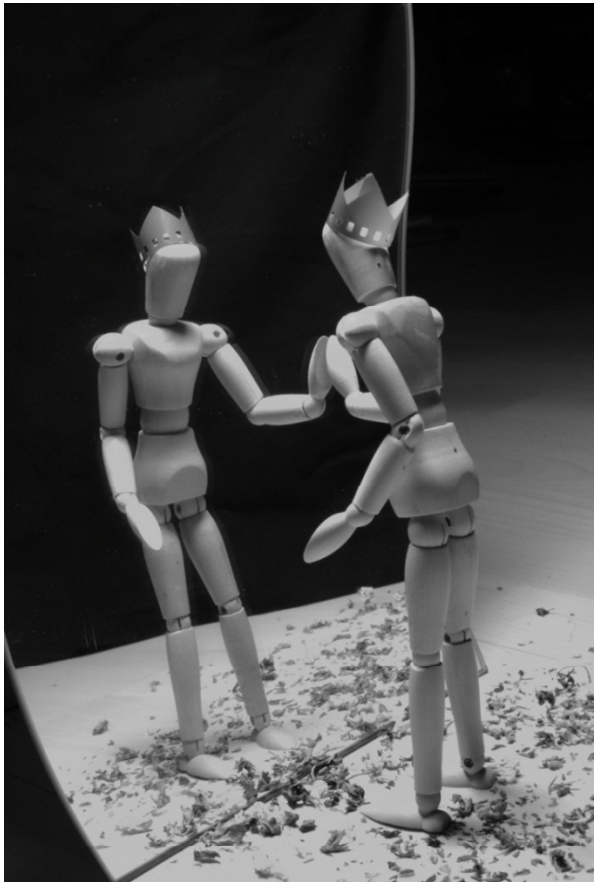
Entscheidungen in der Praxis

Klären Sie das „Situationspotenzial“: Jede Situation bietet neue, eigene Möglichkeiten.

Stehen Sie wirklich vor einem Dilemma?

Bleiben Sie im Gespräch...

Keine Entweder-Oder-Entscheidungen, sondern die Eröffnung weiterer Möglichkeiten.



Philosophie bedeutet Selbstüberprüfung

- Will ich das wirklich oder nehme ich nur eine Möglichkeit wahr, die sich zufällig bietet?
- Wie genau schaue ich hin? (Wie realistisch ist das Ziel hinter der zu treffenden Entscheidung?)
- Welche Konsequenzen bin ich bereit zu tragen bzw. welche Konsequenz geht zu weit?

Testen Sie sich selbst:
Welche Entscheidung steht an?

Formulieren Sie
Ihre wichtigsten
Entscheidungsregeln

Die wichtigsten Zutaten:
Mut, Achtsamkeit und Selbstbewusstsein

Ein ewiger Kreislauf:

Hinschauen.

Wahrnehmen, was ist
(auch sich selbst).

Dialog mit dem anderen.