

Patricia Küll

Jörg B. Kühnapfel

KOPF ZERBRECHEN ODER DEM HERZEN FOLGEN?



Am Beispiel
von 10 wichtigen
Lebens-
situationen

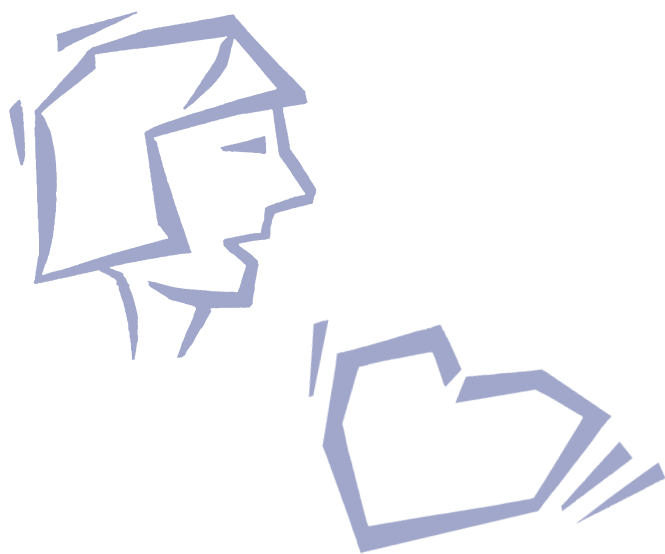
Wie Sie gute
Entscheidungen treffen

GABAL

Patricia Küll / Jörg B. Kühnapfel

Kopf zerbrechen oder dem Herzen folgen?

Wie Sie gute Entscheidungen treffen



Patricia Küll
Jörg B. Kühnapfel

Kopf zerbrechen oder dem Herzen folgen?

Wie Sie gute
Entscheidungen treffen

Am Beispiel von 10 wichtigen
Lebenssituationen

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-971-6

Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach
Umschlaggestaltung: Stephanie Böhme,
Strategische Konzeption und Design, Neuwied
Titelabbildung: Roman Sotola/Shutterstock
Autorenfotos: privat
Satz und Layout: Lohse Design, Heppenheim | www.lohse-design.de
Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2020 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.twitter.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

Inhalt

Warum dieses Buch? 10

Was ist ein »Herz-Mensch«? 13

Die Intuition – jeder hat sie, nur wenige erkennen sie 15

Der inneren Stimme Gehör schenken 16

Was ist ein »Kopf-Mensch«? 18

Denken ist nicht einfach nur »nachdenken« 20

**Die 10 wichtigsten Entscheidungen
des Lebens 24**

1. Entscheidung: Die Berufswahl 25

Was rät der Kopf? 26

Raus auf die grüne Wiese gehen 27

Den Zielkonflikt lösen: Geld oder Spaß? 28

Einen Blick in die Zukunft werfen 29

Das Wissen ergänzen 31

Den Nettonutzen erkennen 31

Die Opportunitätskosten berücksichtigen 32

Die Umkehrkosten berechnen 33

Was rät das Herz? 34

Wählen ja – quälen nein 36

Der Intuition Futter geben 37

Mit IKIGAI das Bauchgefühl erkunden 38

Bewusst Lebensfreude und Zufriedenheit finden 42

Herz oder Kopf? 43

2. Entscheidung: Karriere oder nicht? 45

Was rät das Herz? 46

Herausfinden, was uns glücklich macht 46

Mit Steven Reiss Motive erforschen 48

Den »Sinn des Lebens« erfühlen 49

Auf individuelle Zeitreise gehen 50

Was rät der Kopf? 53

Mit Systematik an die Lösung gehen 55

Eine Nutzwertanalyse durchführen 55

Herz oder Kopf? 61

3. Entscheidung: Die Partnerwahl 63

Was rät der Kopf? 64

Das Problem sezieren 67

Die Pre-mortem-Methode 67

Die Denkhüte 68

Was rät das Herz? 71

Herausfinden, wie sich eine Lösung anfühlt 72

Dank zirkulärer Fragen reflektieren 72

Herz oder Kopf? 78

4. Entscheidung: Kinder oder nicht? 79

Was rät das Herz? 80

Gemeinsam auf Gedankenreise gehen 82

Den Blickwinkel ändern 82

Was rät der Kopf? 88

Quantifizierbares und Nichtquantifizierbares
betrachten 90

Herz oder Kopf? 97

5. Entscheidung: Hauskauf – Land/Stadt? 99

Was rät der Kopf? 100

Strategisch an die Lösung herangehen 100

Ziele und Bedürfnisse durch Nutzwertanalyse erkennen 101

Was rät das Herz? 111

Alle (un)möglichen Wahlmöglichkeiten in Betracht ziehen 111

Das Tetralemma-/Multilemma-Tool 112

Gefühle direkt befragen 120

Herz oder Kopf? 121

6. Entscheidung: Das Leben umstellen 123

Was rät das Herz? 124

Sich selbst wertschätzen und lieben 125

Was rät der Kopf? 132

Mit Selbstdisziplin ein Zielsystem erstellen 134

Herz oder Kopf? 140

7. Entscheidung: Den Job wechseln, den Beruf wechseln? 141

Was rät der Kopf? 142

Nicht vorschnell auf andere hören 142

Sich vor Verfügbarkeitsheuristiken hüten 143

Sich vor Repräsentativitätsheuristiken hüten 143

Alle Szenarien durchdenken 144

Die Selbstselektion ernst nehmen 145

Was rät das Herz? 150

In sich hineinspüren 153

Das 10-10-10-Modell 153

Das Bauchgefühl zum »most probably« Case überprüfen 156

Herz oder Kopf? 158

**8. Entscheidung: Sich vom (langjährigen)
Partner trennen? 159**

Was rät das Herz? 160

Das Ziel erkennen; Alles neu oder neuer Anstrich? 162

Was rät der Kopf? 168

Die Realität nicht mit einem Idealbild vergleichen 169

Der »Nirwana-Irrtum« 169

Keinen unnützen Blick auf die gemeinsame

Vergangenheit werfen 172

Die »versunkenen Kosten« ruhen lassen 172

Die Beziehung neu justieren 173

Herz oder Kopf? 178

**9. Entscheidung: Enge Freunde oder Verwandte
aus dem Leben verbannen? 179**

Was rät der Kopf? 180

Eine neue Ausrichtung verhandeln 181

Was rät das Herz? 183

Herausfinden, ob die Waage der Freundschaft
noch im Gleichgewicht steht 185

Eine Freundschaftsbilanz ziehen 187

Belastende Bande lösen 189

Auf die eigenen Bedürfnisse achten 190

Herz oder Kopf? 191

10. Entscheidung: Sich einen Traum erfüllen? 193

Was rät das Herz? 194

- Den richtigen Traum träumen 195
 - Affective forecasting 195
- Das Ziel hinter dem Traum erkennen 197
 - Die Disney-Strategie 198
- Machbare Träume ins Leben bringen 201

Was rät der Kopf? 202

- Den Preis des Traums konkret bestimmen 202
- Einen »Traum-Check« betreiben 207
 - Mit Pre-mortem das Scheitern analysieren 207
 - Mit einer Mindmap den Traum strukturieren 208
 - Mit der Nutzwertanalyse den Traum objektivieren 210

Herz oder Kopf? 211

Unser Fazit: Herz oder Kopf – wem darf ich vertrauen? 212

Die Autoren 214

Warum dieses Buch?

Wir leben in einer Welt der grenzenlosen Möglichkeiten. Wir können heiraten oder es sein lassen, Kinder kriegen oder nicht, sie adoptieren oder in Pflege nehmen. Wir können Karriere machen oder uns auf anderem Gebiet selbst verwirklichen, eine Ausbildung, eine duale Ausbildung oder Abitur machen und dann zwischen 19.000 Studienfächern wählen. Wir können ins Ausland gehen, dort studieren oder arbeiten oder einfach nur reisen. Uns steht die ganze Welt offen. Wie toll ist das denn? Auf den ersten Blick ist das wunderbar. Doch die Freiheit der Wahl hat einen Preis: Wenn die Wahlmöglichkeiten so unübersichtlich groß sind, droht das Gefühl, sich doch nicht für das Optimale entscheiden zu haben. Denn woher soll man wissen, welches die beste Wahl ist? Vielleicht ist es ja auch die bessere Entscheidung, vorsichtshalber gar nichts zu entscheiden.

Zu zögern, zu zaudern, erst einmal nicht zu entscheiden, muss kein Fehler sein: Vielleicht wehrt sich etwas, das wir noch nicht greifen und in Worte kleiden können. Dann ist die Frage: Was ist zu tun, damit es weitergeht? Wie kommen wir zu einer Entscheidung? Was hilft? Falsch wäre ganz sicherlich, nicht zu entscheiden, weil man sich vor den Folgen der Entscheidung fürchtet. Denn dann geben Sie die Regie in Ihrem Leben ab, an andere Menschen oder an »die Umstände«. Doch wenn Sie die Regie abgeben, dürfen Sie sich nicht wundern, wenn der Film des Lebens am Ende anders aussieht, als Sie es sich gewünscht haben.

Entscheidungen zu treffen ist unerlässlich, um ein glückliches, zufriedenes Leben zu gestalten. Natürlich können wir nie wissen, welches letztendlich die richtige Entscheidung gewesen wäre. Wir können nicht in die Zukunft schauen. Mit dieser Unsicherheit müssen wir leben. Aber wäre unser Leben besser, wenn wir stets im Voraus wüssten, was nach einer Entscheidung auf uns zukommt? Würden wir uns nicht vor Mühen und Anstrengungen drücken und damit zugleich auf wertvolle Erfahrungen verzichten? Vielleicht ist es gut eingerichtet, dass wir keine Hellseher sind. Wir müssen mit

dieser Unsicherheit leben und wir müssen letztlich entscheiden. Doch wie? Gibt es Möglichkeiten, unsere Entscheidungen zu optimieren? Wie schaffen wir es, zu einer Entscheidung zu kommen, die sich später als die bestmögliche herausstellt? Wir, die Autoren, kennen drei Ansätze:

1. Denken Sie nach!

Dazu müssen Sie wissen, wie man nachdenkt. Grübeln ist sicherlich nicht die Lösung. Zum Glück gibt es für alle Entscheidungssituationen »Rezepte«, wie man »richtig« nachdenkt und so seine Entscheidung verbessern kann.

2. Hören Sie auf Ihren Bauch/Ihr Herz!

Dazu müssen Sie natürlich eine gute Beziehung zu Ihren Gefühlen haben. Haben Sie die?

3. Lesen Sie dieses Buch!

Denn hier finden Sie mehr als 20 Werkzeuge, um Entscheidungen herbeizuführen. Kombinieren Sie Denken und Fühlen, Kopf und Bauch, Methodik und Intuition und kommen Sie so zu optimalen Entscheidungen.

Die Entscheidungstools, die wir Ihnen hier an die Hand geben, sind universell. Wir haben exemplarisch Lebenssituationen herausgesucht, die den Nutzen der Tools verdeutlichen. Aber selbstverständlich können Sie diese auch bei anderen Herausforderungen und Problemstellungen einsetzen. Grundsätzlich sind viele Tools für ganz unterschiedliche Entscheidungen anwendbar. Und wir beantworten im Fazit eines jeden Kapitels auch die spannende Frage, wem Sie bei Ihren Entscheidungen trauen dürfen: Ihrem Kopf – oder Ihrem Herzen – oder beiden zugleich? Die Trennung zwischen Kopf und Herz war für uns Autoren ein leichtes Spiel: Prof. Dr. Jörg Kühnapfel, Wirtschaftswissenschaftler an der Hochschule für Wirtschaft und Gesellschaft Ludwigshafen, erläutert die kopfgesteuerten Lösungstools, Patricia Küll, LebensWandlerin, systemische Coach und Trainerin für Stressmanagement, die Tools, bei denen Intuition dominiert.

Sie müssen sich selbst übrigens nicht entscheiden, ob Sie Kopf- oder Bauchentscheidungen herbeiführen wollen. Auch als Kopf-Mensch können Sie die Entscheidungstools aus »Was rät das Herz?« nutzen. Und andersherum. Stöbern Sie einfach in diesem Buch, probieren Sie die unterschiedlichen Tools aus und entscheiden Sie sich. Manchmal werden Sie Mut brauchen, um eine Entscheidung zu fällen. Manchmal werden Sie für eine Entscheidung nicht geliebt werden. Dann denken Sie daran: Es ist Ihr Leben, also sollten auch *Sie* so weit wie möglich die Richtung vorgeben. Dann sieht am Ende der Film Ihres Lebens auch so aus, wie Sie ihn sich vorgestellt haben.

Allzeit die richtigen Entscheidungen wünschen

Patricia Küll und Jörg B. Kühnapfel

Was ist ein »Herz-Mensch«?

Um es an dieser Stelle gleich vorwegzunehmen: Herz, Bauch, Gefühle, Intuition – das ist für mich nicht dasselbe, aber doch das Gleiche. Es ist alles das, was nicht aus dem Kopf kommt. Ob es aus den Gefühlen, dem Bauch, dem Herzen oder dem kleinen Finger kommt (ja, auch dort können wir manchmal spüren, ob der Weg, den wir einschlagen wollen, der richtige ist), macht für mich keinen Unterschied.

Was ist ein »Kopf-Mensch« und was ein »Herz-« bzw. »Bauch-Mensch«? Und was sind Sie? Ich selbst war lange ein sogenannter »Kopf-Mensch«, habe Entscheidungen danach getroffen, ob sie gut für den Lebenslauf sind, ob ich damit andere beeindrucken oder ihre Erwartungen erfüllen kann, ob ich damit Geld verdienen kann. Die Frage, ob mich die Entscheidung glücklich macht, stellte ich mir lange nicht. Das kann man so machen, keine Frage, aber wirklich zufrieden wurde ich in meinem Leben erst, als ich gelernt hatte, auf meinen Bauch zu hören. Mein Coach-Ausbilder Dr. Klaus Biedermann sagte einmal während der Ausbildung: »Der Kopf ist ein guter Ratgeber, wenn es darum geht, Rechnungen zu bezahlen. Ansonsten hört ihr besser auf euren Bauch.« Denn unserem Bauch geht es nicht ums Geldverdienen oder um Prestige, ihm geht es darum, dass sich eine Entscheidung gut anfühlt. Denn wenn sie das tut, dann wird uns das Ergebnis auch zufrieden machen.

Gerade haben mein Kopf und mein Bauch wieder ein kleines Geplänkel geführt. Ich habe seit einigen Jahren einen Lehrauftrag an der Hochschule in Koblenz. Das bringt nicht viel Geld, aber Renommee und Freude. Ich darf den Studierenden zeigen, wie man Texte schreibt, die zum Vortragen gedacht sind, und wie man diese dann präsentiert. Das hat mir lange wahnsinnig viel Spaß gemacht. Nun merke ich in diesem Semester, dass mir die Fahrt von Mainz nach Koblenz lästig wird und insgesamt meine Freude auf der Strecke bleibt. Das passiert mir manchmal, wenn etwas keine Herausforderung mehr ist, sondern zur Routine wird. Also sagte mein Bauch: »Dann lass es bleiben und such dir eine andere Herausforderung.« Mein Kopf hielt sofort dagegen

mit den Argumenten, dass ein Lehrauftrag schon etwas Besonderes sei, dass es genügend Menschen in meinem Umfeld gäbe, die gern einen hätten, und schließlich bringe ein Lehrauftrag auch ausreichend Anerkennung mit sich. Früher hätte ich mich den Kopfgargumenten ganz bestimmt gebeugt und mit wenig Freude weitergemacht. Heute verstehe ich es besser, mich selbst glücklich zu machen. Nach zwei Tagen, an denen ich mit lieben Menschen und vor allem mit mir selbst darüber diskutiert hatte, kündigte ich den Job. Und es fühlte sich so erleichternd an. Klar, die Argumente meines Kopfes stimmen alle, aber das Bauchargument, dass ich ohne diesen Lehrauftrag zufriedener bin, wiegt viel schwerer.

Ich bin also ein überzeugter »Aus dem Bauch«-Entscheider – in beruflichen Dingen, in Liebesangelegenheiten und zum Teil sogar bei finanziellen Fragen. Ich wünschte, ich hätte in finanziellen Dingen auch schon früher auf meinen Bauch gehört, dann hätte ich mir den Kauf der T-Aktie nämlich erspart. In dem Moment, in dem ich den Kaufvertrag bei meiner Bank unterschrieb, zogen in meinem Bauch dicke Gewitterwolken auf und es gab ein Donnerwetter, das man nicht überhören konnte. Ich hörte und fühlte es auch, aber ich war damals noch ein Kopf-Mensch – und unterschrieb. Das hat mich eine Stange Geld gekostet. Prof. Kühnapfel wird an dieser Stelle vermutlich verzweifelt den Kopf schütteln, denn er als Kopf-Mensch und Wirtschaftswissenschaftler wird vermutlich nie, wirklich niemals finanzielle Angelegenheiten aus dem Bauch heraus entscheiden. Damit ist er in guter Gesellschaft. Bei einer repräsentativen Umfrage der GfK Marktforschung Nürnberg im Auftrag der »Apotheken Umschau« (zitiert im Focus 47/2018, S. 86) gaben 81% der Befragten an, sich bei wirklich wichtigen Entscheidungen bewusst auf den Verstand zu verlassen und nicht aus dem Bauch heraus zu entscheiden. »Nur« in Liebesdingen oder bei der Partnerwahl treffen 87% derselben Befragten ihre Entscheidungen aus dem Bauch heraus.

Die Intuition – jeder hat sie, nur wenige erkennen sie

Ein Großteil der Menschen glaubt also, weitgehend rationale Entscheidungen zu treffen. Ich schreibe bewusst »glauben«, denn in Wirklichkeit ist es nicht ganz so. Dazu gleich mehr. Aber vor diesem Hintergrund haben es überzeugte »Bauch-Entscheider« schwer in dieser von Vernunft bestimmten Welt. Man wird oft nicht für voll genommen. Gerade im Business-Kontext. Wenn bei uns einer seinen gut dotierten Job aufgibt, um seinem Herzenswunsch zu folgen, reagiert das Umfeld oft mit Unverständnis. Ob man sich über die Folgen bewusst sei? Und was denn eigentlich dahinterstecke? Ein (großer) Teil der Bevölkerung sieht einen radikalen Berufswechsel als Niederlage oder Scheitern an. Der (kleinere) Teil seufzt und beneidet die, die sich getraut haben, ihrem Bauch zu folgen.

Dabei kann das jeder: seinem Bauch und seinen Gefühlen folgen. In ganz vielen Fällen tun wir das ohnehin – ohne viel darüber nachzudenken. Seriöse Wissenschaftler schätzen, dass wir jeden Tag ungefähr 20.000 Entscheidungen treffen. Wenn wir über jede einzelne nachdächten, würden wir bald wahnsinnig werden und kämen zu nichts mehr. Und so treffen wir ohnehin von morgens bis abends unbewusste Entscheidungen: Brötchen oder Müsli? Weißes oder blaues Hemd? An der Ampel halten oder doch noch Gas geben? Viele dieser Blitzentscheidungen treffen wir unbewusst und ganz nebenbei. Komplizierter wird es bei Entscheidungen, die bedeutende Folgen mit sich bringen. Welchen Beruf ergreift man? Wen erwählt man zu seinem Lebenspartner? Wo lässt man sich häuslich nieder? Solche Entscheidungen schüttelt man nicht aus dem Handgelenk. Die wollen – wie der Volksmund so schön sagt – wohl *überlegt* sein. Und genau an diesem Punkt machen sich viele unglücklich. Weil sie *überlegen*, welcher Job der richtige für sie wäre. Eine Kopfentscheidung, die viele andere Kopfentscheidungen nach sich zieht. Dort, wo man in diesem Beruf einen Job bekommt, dort schlägt man Wurzeln. Ob man den Menschenschlag dort mag oder nicht. Ob einen die Landschaft deprimiert oder nicht. Ob man sich dort wohlfühlt oder nicht. Da darf man sich nicht wundern, wenn die Lebensfreude und Zufriedenheit irgendwann einmal ausziehen.

Gerade in den wichtigsten Fragen unseres Lebens sollte man vor allem darauf achten, wie sich die Entscheidung anfühlt. Nicht, welchen Nutzen wir davon haben, sondern ob sich ein Lächeln auf unsere Lippen schleicht, ob sich Erleichterung breitmacht, ob unser Herz vor positiver Aufregung hüpfte, ob es sich in unserem Inneren so anfühlt, als hätten wir gerade nach ein paar Fastentagen unser Lieblingsgericht vorgesetzt bekommen. Genau das sind die Signale, auf die Sie achten sollten. Denn tatsächlich gibt uns unser Körper eindeutige Hinweise darauf, ob uns die Entscheidung zufrieden machen wird oder nicht.

Leider haben viele Erwachsene keinen guten Draht zu ihrer Intuition. Kinder haben es von Natur aus, viele verlernen es aber im Laufe der Jahrzehnte. Doch nur weil etwas einmal weg ist, heißt es nicht, dass man die Kommunikation damit nicht wieder aufnehmen kann. Dafür bedarf es etwas Achtsamkeit. Sie könnten bei kleineren Entscheidungen mit dem Üben beginnen, indem Sie den leisen Tönen Ihres Körpers Beachtung schenken. Anfangs ist das nicht einfach, weil bei Kopf-Menschen die Gedanken überlaut sind. Ich habe es geschafft, indem ich abends im Bett die einzelnen Entscheidungen des Tages noch einmal habe Revue passieren lassen. Und dabei nachgeföhlt habe, was mein Körper in diesem Moment signalisiert hatte. Und er hatte immer Signale gesendet. Einmal ein paar Blitzer im Bauch. Ein anderes Mal weiche Knie. Oder Herzrasen. Die Kunst ist es, diesen Signalen Beachtung zu schenken. Indem ich abends im Bett diesen Botschaftern nachföhlte, konnte ich sie nach und nach auch tagsüber besser spüren.

Der inneren Stimme Gehör schenken

Es gibt noch eine andere Möglichkeit, seine innere Stimme besser hörbar zu machen: das *Focusing*. Diese Methode wurde von Prof. Eugene Gendlin an der Universität von Chicago entwickelt. Es gibt Coaches, die einem das Focusing näherbringen, und Bücher, die einen Schritt für Schritt dazu anleiten. Die innere Stimme (wieder) laut werden zu lassen, bedarf etwas Übung, ist aber kein unmögliches Unterfangen. Im Gegenteil. Und es lohnt sich. Denn die »innere Stimme«, die Intuition, das Bauchgeföhln ist in uns allen angelegt. Auch bei den Menschen, die

»glauben«, sie würden vor allem rational entscheiden. Dabei hat das Bewusstsein bei vielen Entscheidungen viel weniger zu sagen als das Unbewusste. Diese Erkenntnis ist nicht unbedingt neu, auch wenn sich die Gehirnforschung in den letzten Jahren verstärkt mit dem Thema beschäftigt. Doch schon der Vater der Psychoanalyse, Sigmund Freud, wies darauf hin, dass wir Menschen nicht allein vom Bewusstsein gesteuert werden. Unsere Entscheidungen und damit auch unser Handeln würden – so Freud – sehr stark vom Unbewussten beeinflusst. Freud lehnte sich mit dieser These zu seiner Zeit weit aus dem Fenster, denn das Ideal der westlichen Welt war seit der Aufklärung im 18. Jahrhundert ein anderes: Demnach war der Mensch ein Verstandeswesen. Anders als ein Tier verfügte der Mensch über Bewusstsein und einen freien Willen. Zu Freuds Zeiten waren seine Thesen noch nicht messbar, mittlerweile sieht das anders aus. Die Gehirnforschung kann heute das Gehirn sozusagen beim Denken beobachten. Heute weiß man, dass tatsächlich nur ein kleiner Teil aller Vorgänge im Gehirn ins Bewusstsein vordringt. Das meiste, das uns beschäftigt, regelt das Gehirn über unbewusste Vorgänge. Laienhaft (ich bin nun mal leider kein Neurowissenschaftler) gesagt, passiert bei einer anstehenden Entscheidung Folgendes: Die Entscheidung wird unbewusst eingeschätzt. Dafür ist das limbische System zuständig. Das limbische System ist ein Teil des Gehirns, das an unseren emotionalen Vorgängen beteiligt ist und in dem die Erfahrungen, die jeder Einzelne im Laufe seines Lebens gemacht hat, abgespeichert sind. Dieser Teil – unser emotionales Erfahrungsgedächtnis – wird bei Entscheidungen aktiv, indem es in Millisekunden unbewusst abgleicht, ob wir schon einmal ähnliche Entscheidungen gefällt haben. Ähnliche Fälle aus der Vergangenheit werden dann daraufhin untersucht, ob die gemachten Erfahrungen positiv oder negativ waren. An dieser Stelle fällt das Unbewusste eine Entscheidung, und erst an diesem Punkt kommt das Frontalhirn mit seinen geistigen Fähigkeiten wie Analysieren, Denken, Planen ins Spiel. Nun kommt es zum Austausch zwischen den emotionalen und rationalen Hirnregionen, wobei der unbewusste, emotionale Teil – laut Wissenschaft – dominanter sein soll. Das wird selbst ernannten Kopf-Menschen nicht gefallen, aber in der Tat ist es wohl so, dass wir die allermeisten Entscheidungen aus dem Bauch heraus fällen und sie anschließend mit rationalen Erklärungen untermauern.

So gesehen sind wir alle Bauch- und zugleich Kopf-Menschen. Aber uns unterscheidet, dass die einen einfach zu ihrer Intuition stehen und den Kampf zwischen Bauch und Kopf nicht (mehr) führen, die anderen immer wieder die umständlichen Umwege über den Kopf gehen. Was uns eint, sind die Bestrebungen, gute Entscheidungen fällen zu wollen, und das Unvermögen, jederzeit den richtigen Weg zu finden. Glücklicherweise gibt es viele Wege zu Ihrer inneren Stimme. In diesem Buch habe ich einige aufgewiesen. Immer mit dem Hintergedanken, dass uns unsere Entscheidungen in allererster Linie glücklich machen sollen. Probieren Sie es aus. Auch als Kopf-Mensch. Vertrauen Sie Ihrer Intuition. Oder den Worten des Direktors des Harding-Zentrums für Risikokompetenz am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin, Gerd Gigerenzer: »Ein Bauchgefühl ist weder eine Laune noch ein sechster Sinn noch Hellseherei. Es ist eine Form von unbewusster Intelligenz. Die Annahme, Intelligenz sei notwendigerweise bewusst und überlegt, ist ein Riesenirrtum« (»Kopf oder Bauch«, Focus 47/2018, S. 84).

Was ist ein »Kopf-Mensch«?

Sind Sie ein »Kopf-Mensch«? Ich bin einer, und das ist gut so. Wenn Sie sich so wie ich dazu bekennen, werden Sie vielleicht ähnliche Erfahrungen gemacht haben: Kopf-Mensch zu sein gilt als ... wie drücke ich es aus ... »schwierig«. Wir finden uns in einer Schublade wieder, auf der »verkopft« steht, und gelten als behindert: Es fehle uns der Zugang zum Herzen, wir seien unfähig, unsere Gefühle zu spüren, und Empathie sei für uns ein Fremdwort. Kopf-Mensch zu sein wird als Problem dargestellt, aber auf jeden Fall als weniger erstrebenswert, als ein Herz-Mensch zu sein.

Kopf-Mensch zu sein erfordert Selbstbewusstsein. Den Herz-Menschen gehört die Bühne. Sie sind die Helden im Zirkus der romanisierten, von Sehnsüchten und inneren Schmachtvideos verzerrten

Scheinwirklichkeit. Selten bekommt ein Kopf-Mensch Applaus, schon gar nicht in den Möchtegernrealitäten, die uns RTL II, Frau im Spiegel oder Parship verkaufen. Kopf-Mensch zu sein wird dann mit einem Gefühlsnotstand assoziiert, so als müsse man sich zwischen Kopf oder Herz/Bauch entscheiden.

Selbstredend sind solcherlei stereotype Charaktereinteilungen Unsinn. Kopfgesteuerte Menschen haben vermutlich den gleichen Zugang zu ihrer Gefühlswelt wie alle anderen. Wie gut dieser Zugang funktioniert, wird normal verteilt sein: Manche Kopf-Menschen leben tatsächlich ohne Fähigkeit zu fühlen, was wir als Krankheitsbild einstufen müssen, aber die allermeisten werden die gleichen emotionalen Fähigkeiten haben wie die sogenannten Herz-Menschen.

Aber es gibt einen Unterschied, und auf den kommt es an: Kopf-Menschen besitzen tendenziell eher die Fähigkeit, selbst in emotionalen Situationen analytisch zu denken, und so eben auch in schwierigen Entscheidungssituationen. Sie sind in der Lage, trotz einer spontanen, intuitiven und damit blitzschnellen Eingebung einen Schritt zurückzutreten, um dem analytischen Denken etwas Zeit zu geben, zu wirken. Wenn das gelingt, schaffen es Kopf-Menschen, beide Aspekte, Verstand und Herz, an einer Entscheidung teilhaben zu lassen. Die Wahrscheinlichkeit, eine gute und richtige Entscheidung zu treffen, steigt. So betrachtet ist es ein Gewinn, den Kopf walten zu lassen, anstatt lediglich »auf seinen Bauch zu hören«.

Ich halte die mediale Dominanz der Herz-Menschen für ein temporäres Phänomen. Nach den Nachkriegsjahren, den Jahrzehnten des Wachstums, des Dinge-Anschaffens und des Primats des Konsums (ist diese Zeit eigentlich schon vorbei?) wenden wir uns nun der Welt der Emotionen zu: Gefühle werden nicht nur hoffähig, sie zu haben wird zum Zeichen persönlicher Entwicklung, zu einem Signal nach außen: »Ich bin weiter als ihr!« Das ist als Gesellschaftstrend erfreulich, es wirkt wie eine Befreiung, und vermutlich müssen wir eine Übertreibung akzeptieren. Doch am Ende wird sich das richtige Maß durchsetzen. Dann werden wir ganzheitliche Entscheidungsmuster beherrschen, mindestens aber das Zusammenspiel beider Wege zu schätzen gelernt haben.