



## „Perfektion ist eine Illusion“

Der Coach, Wirtschaftsmediator und Trainer Volker Hepp ([www.volkerhepp.com](http://www.volkerhepp.com)), gibt Tipps, wie man Fehlentscheidungen konstruktiv ins Leben integriert.

**Wie schafft man es nach erlebten Fehlern, trotzdem weiterhin Entscheidungen zu treffen und nicht aus Angst vor dem Risiko in Erstarrung zu verfallen?**

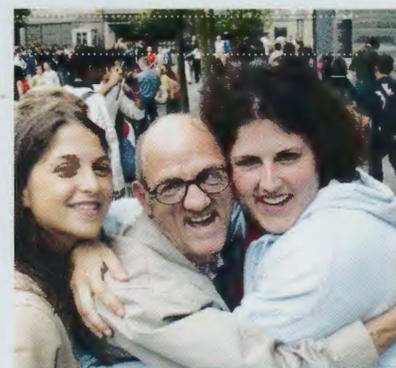
Fehler sind menschlich. Niemand ist perfekt, und niemand ist in der Lage, über einen längeren Zeitraum hinweg makellose Handlungen abzuliefern. Einfach deshalb, weil sich das Leben nicht planen lässt. Die Schlussfolgerung „Wenn ich X mache, dann passiert mit 100-prozentiger Sicherheit Y“ funktioniert in der Praxis nicht. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute lautet: Wer sich vom Ideal der Perfektion verabschiedet, lebt leichter, entspannter und stressfreier. Und meistens auch länger. Weil Entspannung und die Abwesenheit von Stress die Gesundheit fördern. **Ist eine falsche Entscheidung also besser als gar keine?**

Egal, was wir tun, wir entscheiden trotzdem! Denn grundsätzlich ist es so, dass auch eine Nicht-Entscheidung eine Entscheidung ist – ich entscheide mich, mich nicht zu entscheiden. Vor diesem Hintergrund ändert sich vielleicht die Sichtweise ein bisschen. Eine Erstarrung ist eine normale Reaktion auf eine Bedrohung, wenn die Varianten Flucht oder Kampf nicht mehr möglich sind. Um aus der Erstarrung herauszukommen, hilft als erster Schritt Bewegung. Aus diesem Grund – ich komme in Bewegung – ist eine aktiv getroffene Entscheidung immer gut, weil sie eben bewegt. Sollte man Erstarrung bei sich feststellen, kann man auch versuchen herauszufinden: Wo genau im Körper spürt man sie? Dann sollte man diesen Körperteil langsam bewegen. Also erst den Körper wieder in Bewegung bringen, um dann zu schauen, wie es mit der Entscheidungsfähigkeit aussieht. Ratsuchenden, die sich

zwischen zwei gleichwertigen Polen nicht entscheiden können, empfehle ich den Münzwurf. Denn auch hier gilt: Raus aus der Starre und entscheiden. Das Herausfordernde an Entscheidungen ist allerdings, dass man erst hinterher weiß, ob sie richtig, fast richtig oder falsch waren.

**Was lässt sich aus einem Fehler lernen?**

Hilfreich ist es herauszufinden, vielleicht auch mit externer Hilfe, warum man welche Entscheidungen trifft – sofern man dabei gewisse Muster und Regelmäßigkeiten entdeckt. Denn wir Menschen lieben Muster und Regelmäßigkeiten, weil sie Sicherheit geben. Oder weil sie so gewohnt geworden sind, dass sie im Automatikmodus ablaufen. Gerade bei diesen Entscheidungen ist es gut, stehen zu bleiben (gedanklich auszukuppeln), mal einen Schritt zur Seite zu machen und zu fragen „Warum?“. So lässt sich auch aus Fehlern lernen – warum habe ich in welchem Augenblick eine Entscheidung getroffen? Wem seine letzte Fehlentscheidung bewusst ist und wer genau weiß, was ihn zu dieser Fehlentscheidung geführt hat, ist wieder handlungsfähig, also erwachsen. Und das fühlt sich ziemlich gut an. Als handlungsfähige Erwachsene können wir bei nächster Gelegenheit unsere Entscheidungen auf einer anderen Basis fällen. Und vielleicht mit einem anderen Ergebnis. Um uns so – von Entscheidung zu Entscheidung – immer mehr auf die Schliche zu kommen. Permanentes Lernen, das von Mal zu Mal einfacher wird und mehr und mehr Spaß macht. Fehler sind nichts Schlimmes, sie passieren jedem. Schlimm sind nur die unbewussten und nicht hinterfragten Fehler. Aus bewussten Fehlern können wir jederzeit positive Resumes für unsere Zukunft ziehen.



## Werden Sie Zustifter der „Stiftung für Münchner in Not“

Auch in einer Stadt wie München geraten viele Menschen in eine soziale Notlage. Unsere neu gegründete „Stiftung für Münchner in Not“ hilft Menschen, die aufgrund ihres körperlichen, geistigen oder seelischen Zustandes oder wegen Bedürftigkeit auf die Hilfe anderer angewiesen sind. Mit Ihrer Zustiftung erhöhen Sie das Stiftungsvermögen und setzen ein Zeichen der Hoffnung für die betroffenen Menschen in der Landeshauptstadt und im Landkreis München.

**Vermögenskonto 694 0009 000**  
**Bank für Sozialwirtschaft**  
**Bankleitzahl 700 205 00**



**Kostenlos!**

**Sie wollen mehr wissen? Rufen Sie uns an oder bestellen Sie unsere Broschüre „Einfach stiften für Münchner in Not“**

BRK-Kreisverband München  
 Stiftungszentrum, Seitzstr. 8,  
 80538 München  
 Telefon 0 89/23 73-2 22  
 Telefax 0 89/23 73-4 42 22  
 E-Mail