

BESLUTNINGSEVNE

NEJ



JA

TRÆF NU BARE DEN BESLUTNING!

Livet er fuldt af svære valg. Men undgå at spille din tid på at gå rundt om den varme grød. Tag i stedet tyren ved hornene, og stol på din beslutningsevne. Når alt kommer til alt, findes der nemlig kun få forkerte beslutninger

Tekst: Louise Tuborgh Foto: Gitte Sofie Hansen

➤ Hver eneste dag bliver din hjerne konfronteret med et væld af valgmuligheder. Nogle beslutninger er så basale, at hjernen træffer dem uden at konsultere dig, mens andre medfører nedbidte negle og søvnløse nætter. Men der er sjældent grund til at lade selv store beslutninger fylde for meget.

- Vi har en forfejlet opfattelse af, at der findes rigtige og forkerte valg. Skifter du eksempelvis studium, vil mange mene, at du valgte forkert i første omgang, men du kan også anlægge den synsvinkel, at du nu har et bredere fundament, siger erhvervspsykolog Ebbe Lavendt, der ejer psykologvirksomheden Reframe. Han minder desuden om, at når du har truffet

et valg, vil du aldrig kende resultaterne af dine fravalg – og derfor bør du stole på, at din beslutning er god nok, i stedet for at pine dig selv med tanke-spind om det, du kunne have opnået ved at vælge anderledes.

- Husk også, at din beslutning kan laves om, hvis du fortryder. Vi opfører os ofte, som om vores valg er bindende, men det er de sjældent – så ser du et spændende jobopslag, kan du roligt søge det. I værste fald kan du jo sige op igen, opmuntrer han.

FORKORT BESLUTNINGSPROCESSEN

Men selv om størstedelen af dine beslutninger kan gøres om uden de

store sværds slag, er det mindst ressourcekrævende at træffe valg, som du efterfølgende er tilfreds med. Og ifølge Ebbe Lavendt kan du forkorte din beslutningsproces ved at gå systematisk til værks.

- Konkretiser og vægt de kriterier, der skal til, for at du bagefter kan sige, at det var en god beslutning. Skal du eksempelvis købe hus, kan dine kriterier være, at huset ligger tæt på din arbejdsplads og på skole og daginstitutioner, lyder det fra erhvervspsykologen.

Han råder desuden til, at du undlader at udskyde dine beslutninger for længe.

- Tiden, fra du bliver præsenteret for et valg, til du træffer en beslutning, kan være pinefuld, og derfor bør du tage tyren ved hornene. Også ved store beslutninger, fortæller Ebbe Lavendt, der dog nødvendig vil opfordre til ufornuftige impulshandlinger og derfor priser læresætningen, der råder dig til at sove på tingene, hvis du er i tvivl.

OPGØR MED DEN LINEÆRE TÆNKNING

Opskriften på bedre beslutningstagning handler imidlertid om mere end kriterier og handlekraft – det handler om din opfattelse af livet.

- Lad være med at opfatte dit liv som en lige linje. Livet zigzagger, og alle svinkeærinder bidrager til det færdige produkt – og det betyder, at der findes meget få deciderede forkerte beslutninger, slutter erhvervspsykologen.



NÅR DU SKAL TRÆFFE EN BESLUTNING ...

1. Afvej, om beslutningen er værd at bruge krudt på.
2. Udskyd ikke din beslutning.
3. Definer de kriterier, din beslutning skal opfylde.
4. Skriv dine valgmuligheder ned, så tankerne ikke kører i ring.
5. Bak op om dit valg, når du har truffet det.

SÅDAN FUNGERER DIN HJERNE:

1. Hjernestammen eller "reptilhjernen" styrer din vejtrækning og hjerterytme, og her findes instinkter og drifter.
2. Det limbiske system. Her bor din hukommelse og indlæringssevne og de mere sofistikerede følelser som glæde og sorg.
3. Neo-cortex også kaldet "den tænkende hjerne". Her samles følelsesmæssige og mentale indtryk, som målrettes og udmøntes i handlinger. Dette område gør det muligt at undertrykke og styre følelser og at udvælge én strategi frem for en anden.

(Kilde: Paul MacLean)

