Im Restaurant liest du die Karte dreimal, fragst alle am Tisch „Was nimmst du?“ – und bestellst am Ende doch das Übliche. Beim **Verhaltensexperiment zur Unsicherheitstoleranz aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** triffst du kleine Entscheidungen bewusst, ohne noch mehr Sicherheit zu suchen – und prüfst danach, was wirklich passiert ist. Sich schwer zu entscheiden, ist keine Krankheit und keine Diagnose, sondern etwas, das sehr viele Menschen kennen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der KVT steckt oft der Gedanke dahinter: „Ich muss mir sicher sein, bevor ich entscheide.“ Also suchst du Sicherheit – noch eine Bewertung lesen, noch jemanden fragen, noch einmal vergleichen. Das bringt kurz Ruhe. Aber du erfährst nie, ob es auch ohne die Extra-Sicherheit gut gegangen wäre, und die nächste Wahl fühlt sich noch unsicherer an. In einem Experiment waren Menschen, die Unsicherheit schwerer aushielten, bei wichtigen Entscheidungen unentschlossener. Was sie mögen, wissen Unentschlossene meist sehr gut – es hakt am Umgang mit der Unsicherheit.

Noch mehr Sicherheit suchen
nachlesen, fragen, vergleichen – kurz Ruhe, dann wieder unsicher

→

Die Befürchtung testen
Du bist Forscherin oder Forscher und schaust nach, ob deine Befürchtung stimmt

So geht es

1. **Befürchtung aufschreiben:** Such dir eine kleine Entscheidung aus. Was, glaubst du, passiert, wenn du ohne Extra-Sicherheit entscheidest – und wie wahrscheinlich in Prozent? („Wenn ich ohne Bewertungen bestelle, schmeckt es mir nicht – 70 %.“)
2. **Regel festlegen:** zum Beispiel höchstens 2 Minuten, keine Bewertungen lesen, niemanden fragen.
3. **Entscheiden** – innerhalb deiner Regel. Die Anspannung darf dabei da sein.
4. **Prüfen:** Was ist wirklich passiert? Wie schlimm war es, 0 bis 10? Bin ich damit klargekommen?
5. **Die Treppe hinauf:** erst 3 kleine Entscheidungen, dann 2 mittlere. Wenn du fragen willst: einmal statt fünfmal. Ging etwas schief: „Das war ein Versuch, kein Urteil über mich.“

Wenn es nicht gleich klappt

Die Anspannung ist sehr stark? Nimm eine noch kleinere Entscheidung – die Anspannung darf da sein. Es ist schiefgegangen? Genau das ist ein Ergebnis: Wie schlimm war es wirklich, und bist du damit klargekommen? Du fragst trotzdem? Einmal statt fünfmal, dann selbst entscheiden. Es kommt dir albern vor? Kleine Schritte sind der Sinn der Übung.

Was geprüft ist: Geprüft wurde diese Übung bei Menschen mit starken, dauernden Sorgen, mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten, über zwölf Sitzungen. Dass Unsicherheit das Entscheiden schwerer macht, zeigte ein Experiment. Dass die Übung genau das Entscheiden leichter macht, ist noch nicht geprüft. Gut genug statt das Beste: Episode 2. Eine größere offene Entscheidung: Episode 3.

Wichtig: Sich schwer entscheiden ist keine Krankheit. Kontrollierst du ständig, versicherst dich immer wieder rück oder bist seit Wochen niedergeschlagen? Psychologisch abklären → Episode 8. Große Entscheidungen in einer Krise: nicht allein, nicht überstürzt. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe.

Klein anfangen: Üben mit kleinen, umkehrbaren Entscheidungen – nicht mit Job, Wohnung, Geld oder Beziehung.

Mein Entscheidungs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du über Entscheidungen gegrübelt, ohne weiterzukommen?	3	3	2
2. Wie oft hast du noch verglichen oder nachgefragt, um sicher zu sein?	4	3	2
3. Wie oft hast du eine Entscheidung aufgeschoben?	3	3	2
4. Wie sehr hast du nach einer Entscheidung weiter gezweifelt?	3	2	2
5. Wie sehr hat dich das Entscheiden im Alltag belastet?	3	3	2
Summe (0–20)	16	14	10

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: meine Treppe (Entscheidungen, die diese Woche anstehen – keine großen)

3 kleine Entscheidungen (Essen · Film · Weg · Kleidung · Café)

Essen bestellen

Film am Abend wählen

Weg zur Arbeit

danach: 2 mittlere Entscheidungen (erst nach den kleinen)

Ausflug am Wochenende planen

Geschenk für eine Freundin

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Experiment

Befürchtung + % vorher aufschreiben → Regel festlegen → entscheiden → prüfen, was wirklich passiert ist. Fragen? Einmal statt fünfmal.

Tag	**Entscheidung**	**Meine Befürchtung** + wie wahrscheinlich in %	**Meine Regel** z. B. 2 Min. · keine Bewertungen · niemanden fragen	**Was ist wirklich passiert?**	**Wie schlimm?** 0–10	**klar-gekomme** ✓
1	Essen bestellen	schmeckt mir nicht – 70 %	2 Min., keine Bewertungen	war gut	1	✓
2	Film am Abend	langweilig, Abend vertan – 60 %	nach 2 Min. starten	ganz okay	2	✓
3	Weg zur Arbeit	Stau, komme zu spät – 50 %	kein Navi-Vergleich	5 Min. später, egal	2	✓
4	Pullover	steht mir nicht – 60 %	kein Foto an die Freundin	Farbe etwas blass	3	✓
5	Café für Treffen	zu voll, ungemütlich – 50 %	niemanden fragen	gemütlich	0	✓
6	Ausflug am Wochenende	die anderen sind enttäuscht – 70 %	einmal fragen, nicht dreimal	schöner Tag	0	✓
7	Geschenk aussuchen	gefällt ihr nicht – 60 %	20 Min., kein Vergleich	hat sich gefreut	0	✓

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wie oft ist meine Befürchtung eingetroffen?

einmal von sieben – nur ein bisschen

(Pullover, Farbe etwas blass)

Was nehme ich mit?

Es geht auch ohne Extra-Sicherheit.

Und wenn nicht: Ich komme klar.

Befürchtung vorher, Ergebnis nachher. Schreib die Befürchtung immer vorher auf – nur so siehst du hinterher, wie oft sie stimmt. Ging etwas schief: „Das war ein Versuch, kein Urteil über mich."

Dazu: Episode 2: Satisficing · Episode 3: Ottawa-Bogen

BEISPIEL

Klein anfangen: Üben mit kleinen, umkehrbaren Entscheidungen – nicht mit Job, Wohnung, Geld oder Beziehung.

Mein Entscheidungs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du über Entscheidungen gegrübelt, ohne weiterzukommen?			
2. Wie oft hast du noch verglichen oder nachgefragt, um sicher zu sein?			
3. Wie oft hast du eine Entscheidung aufgeschoben?			
4. Wie sehr hast du nach einer Entscheidung weiter gezweifelt?			
5. Wie sehr hat dich das Entscheiden im Alltag belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: meine Treppe (Entscheidungen, die diese Woche anstehen – keine großen)

3 kleine Entscheidungen (Essen · Film · Weg · Kleidung · Café)

_____

_____

_____

danach: 2 mittlere Entscheidungen (erst nach den kleinen)

_____

_____

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Experiment

Befürchtung + % vorher aufschreiben → Regel festlegen → entscheiden → prüfen, was wirklich passiert ist. Fragen? Einmal statt fünfmal.

Tag	**Entscheidung**	**Meine Befürchtung** + wie wahrscheinlich in %	**Meine Regel** z. B. 2 Min. · keine Bewertungen · niemanden fragen	**Was ist wirklich passiert?**	**Wie schlimm?** 0–10	**klar-gekomme** ✓
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wie oft ist meine Befürchtung eingetroffen?

_____

_____

Was nehme ich mit?

_____

_____

Befürchtung vorher, Ergebnis nachher. Schreib die Befürchtung immer vorher auf – nur so siehst du hinterher, wie oft sie stimmt. Ging etwas schief: „Das war ein Versuch, kein Urteil über mich."

Dazu: Episode 2: Satisficing · Episode 3: Ottawa-Bogen