Vierzig Bewertungen gelesen, eine Vergleichstabelle angelegt, drei Tabs seit Wochen offen – und die neuen Kopfhörer sind immer noch nicht gekauft. Beim **Satisficing aus der Entscheidungspsychologie** legst du vorher fest, was eine Wahl erfüllen muss, nimmst die erste, die das schafft – und schließt die Entscheidung dann ab. Kurz: gut genug statt das Beste. Sich schwer zu entscheiden, ist keine Krankheit und keine Diagnose, sondern etwas, das sehr viele Menschen kennen.

Warum das Vergleichen kein Ende findet

Wer immer das Beste will, findet immer noch eine Möglichkeit, die vielleicht besser ist: Du suchst weiter, vergleichst noch einmal – und zweifelst auch nach der Wahl weiter. In Befragungen waren Menschen, die immer das Beste wollen, im Schnitt weniger zufrieden, bereuten mehr und waren mit Käufen unzufriedener. Das ist ein Zusammenhang, kein Beweis.

Jedes Regal ablaufen
Irgendwo gibt es noch etwas Besseres – du kommst nie an die Kasse

→

Mit Einkaufszettel zur Kasse
Du weißt, was du brauchst – liegt es im Korb, bist du fertig

So geht es

1. **Drei Muss-Kriterien** aufschreiben, bevor du suchst: muss, nicht wäre schön. Kopfhörer: kabellos, bequem, Akku hält einen Tag. Farbe oder neuestes Modell sind Wünsche.
2. **Suchstopp** festlegen: höchstens 3 Möglichkeiten ansehen oder höchstens 20 Minuten suchen (Wecker).
3. **Die erste nehmen, die alle Muss-Kriterien erfüllt** – nicht die beste von allen.
4. **Schlusspunkt:** „Entschieden. Ich mache das Beste daraus." Tabs schließen, keine Bewertungen mehr lesen.
5. **Am nächsten Tag:** Wie zufrieden bist du mit der Wahl? Eine Zahl von 0 bis 10.

Wenn es nicht gleich klappt

Du liest danach doch weiter? Sag den Schlusspunkt-Satz laut und schließ die Seite. Die Wahl war wirklich schlecht? Umtauschen ist erlaubt – für die neue Suche gilt wieder ein Suchstopp. Bei wichtigen Dingen geht das nicht? Gründlichere Kriterien, aber der Suchstopp bleibt. Keine erfüllt alles? Dann war ein Kriterium ein Wunsch und kein Muss.

Was geprüft ist: Dass Menschen, die immer das Beste wollen, unzufriedener sind, zeigen Befragungen – das ist ein Zusammenhang, kein Beweis. In einem Experiment mochten Studierende eines Fotokurses ihr Foto weniger, wenn sie es noch umtauschen durften. Die Übung selbst ist noch nicht mit einer Vergleichsgruppe geprüft. **Gut genug heißt nicht schlampig:** Wo Sorgfalt nötig ist, zum Beispiel bei Gesundheit oder Verträgen, legst du gründlichere Kriterien fest – aber auch dort mit einem Suchstopp.

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. Dazu: Episode 1: Verhaltensexperiment · Episode 3: Ottawa-Bogen.

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: Wo will ich immer das Beste?

Bereich 1 (z. B. Technik, Essen, Kleidung, Geschenke, Freizeit)
Technik, z. B. Kopfhörer

Bereich 2
Geschenke für andere

Bereich 3
Kleidung

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine kleine Entscheidung

3 Muss-Kriterien (muss, nicht wäre schön) → Suchstopp (höchstens 3 Möglichkeiten oder 20 Minuten) → die erste nehmen, die passt → „Entschieden. Ich mache das Beste daraus."

Tag	**Entscheidung**	**3 Muss-Kriterien**	**Suchstopp**	**gewählt nach … Min.**	**danach weiter verglichen?** ja / nein	**zufrieden am nächsten Tag** 0–10
1	*Kopfhörer*	*kabellos · bequem · Akku einen Tag*	*3 Möglichkeiten / 20 Min.*	20	nein	8
2	*Geschenk für eine Freundin*	*passt zu ihr · kommt bis Freitag · persönlich*	*3 Ideen / 20 Min.*	25	ja	6
3	*Hose*	*bequem · dunkel · passt fürs Büro*	*3 anprobieren*	15	nein	7
4	*Rezept fürs Abendessen*	*30 Min. · Zutaten da · ohne Fleisch*	*3 Rezepte*	5	nein	8
5	*Ausflugsziel Sonntag*	*mit dem Zug · Wanderweg · Einkehr*	*20 Min.*	18	nein	7
6	*Buch*	*Krimi · Taschenbuch · Leseprobe gefällt*	*3 Bücher*	10	nein	8
7	*Duschgel*	*mild · frischer Duft · Nachfüllpack*	*3 im Regal*	3	nein	7

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wo hat der Suchstopp geholfen?
beim Essen und bei kleinen Käufen

schnell entschieden, trotzdem zufrieden

Wo habe ich weiter verglichen – und was hilft beim nächsten Mal?
beim Geschenk

Tabs gleich nach der Bestellung zu

Gut genug heißt nicht schlampig. Wo Sorgfalt nötig ist, zum Beispiel bei Gesundheit oder Verträgen: gründlichere Kriterien – aber auch dort ein Suchstopp.

Dazu: Episode 1: Verhaltensexperiment · 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: Wo will ich immer das Beste?

Bereich 1 (z. B. Technik, Essen, Kleidung, Geschenke, Freizeit)

Bereich 2

Bereich 3

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine kleine Entscheidung

3 Muss-Kriterien (muss, nicht wäre schön) → Suchstopp (höchstens 3 Möglichkeiten oder 20 Minuten) → die erste nehmen, die passt → „Entschieden. Ich mache das Beste daraus."

Tag	**Entscheidung**	**3 Muss-Kriterien**	**Suchstopp**	**gewählt nach … Min.**	**danach weiter verglichen?** ja / nein	**zufrieden am nächsten Tag** 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wo hat der Suchstopp geholfen?

Wo habe ich weiter verglichen – und was hilft beim nächsten Mal?

Gut genug heißt nicht schlampig. Wo Sorgfalt nötig ist, zum Beispiel bei Gesundheit oder Verträgen: gründlichere Kriterien – aber auch dort ein Suchstopp.

Dazu: Episode 1: Verhaltensexperiment · Episode 3: Ottawa-Bogen