

5 Denkmuster, die deine Entscheidungen ausbremsen.

Und im Berufsalltag mehr Energie kosten,
als nötig wäre.

Marion Elsinghorst

Inner Leadership Coaching

Es beginnt mit einem klaren Gedanken.

Du hast oft einen klaren Gedanken.

Und kurz danach beginnst du, ihn wieder zu prüfen.

Du gehst noch einmal durch, wägst ab, nimmst weitere Perspektiven dazu.

Nicht, weil dir etwas fehlt. Sondern weil dein Denken an bestimmten Stellen immer wieder gleich funktioniert.

Unauffällig. Aber mit Wirkung.

Denn genau dort bindet es mehr Energie, als nötig wäre.

Die 5 Denkmuster



DENKMUSTER 01

Wenn andere klarer wirken, zweifle ich schneller an meinem eigenen Urteil

Du nimmst wahr, wenn jemand sicher auftritt.

Und beginnst, dein eigenes Urteil daran zu messen.

Nicht bewusst. Aber spürbar.

Du gibst der Eindeutigkeit anderer mehr Gewicht, als deiner eigenen Differenziertheit.

Und genau dort verlierst du innere Autorität, obwohl du die Situation oft bereits klar erfasst hast.

Ich kann mir in meinen Entscheidungen keinen Fehler leisten

Du gehst an Entscheidungen heran, als müssten sie sitzen.

Nicht nur gut durchdacht. Sondern möglichst ohne Risiko.

Du prüfst nochmal. Sicherst ab. Willst vermeiden, dass etwas übersehen wird.

Das wirkt verantwortungsvoll.

Und genau das macht Entscheidungen oft schwerer, als sie sein müssten.

Nicht, weil dir etwas fehlt. Sondern weil du den Anspruch hast, Fehler möglichst auszuschließen, statt Entscheidungen tragfähig zu treffen.

Ich entscheide erst, wenn es sich wirklich klar anfühlt

Du merkst, dass es noch nicht ganz eindeutig ist. Also gehst du es noch einmal durch.

Denkst weiter. Prüfst nochmal. Willst sicher sein, dass es passt.

Du willst es sauber entscheiden.

Nur entsteht dieses Gefühl von Klarheit in der Realität oft erst nach einer Entscheidung.

Bis dahin bleibt vieles offen. Und genau das bindet Energie.

Nicht, weil du nicht entscheiden kannst. Sondern weil du dich an einem Maßstab orientierst, der sich vorher selten vollständig erfüllen lässt.

Ich behandle alles, was ich wahrnehme, als gleich wichtig

Du nimmst viel wahr. Stimmungen, Zusammenhänge, mögliche Folgen.

Und behandelst diese Wahrnehmungen, als müssten sie alle berücksichtigt werden.

Das führt dazu, dass Entscheidungen unnötig komplex werden.

Nicht, weil sie es sind, sondern weil zu viel gleichzeitig Gewicht bekommt.

Wenn ich noch prüfe, passt es wohl noch nicht

Du bemerkst, dass du noch einmal denkst, abwägst, prüfst.

Und interpretierst das als Zeichen, dass etwas noch nicht passt.

Dass du noch nicht klar genug bist. Noch nicht sicher genug.

Dabei ist oft das Gegenteil der Fall:

Du prüfst, weil du Verantwortung trägst.

Es fehlt dir nicht an Klarheit.

Was fehlt, ist eine klare Einordnung dessen, was in deinem Denken passiert.

Zweifel sind kein Gegenbeweis. Differenziertes Denken ist kein Nachteil. Und innere Prüfung ist kein Zeichen von Unsicherheit.

Im Gegenteil:

Je mehr Verantwortung du trägst, desto weniger eindeutig fühlen sich Entscheidungen oft an.

Die entscheidende Frage ist nicht, wie du dieses Denken abstellst.

Sondern:

Woran du dich orientierst, während es passiert.

Dein nächster Schritt

Wenn du merkst, dass diese Denkmuster in deinem Alltag wirken, dann lass uns darüber sprechen.

In einem kostenlosen Klarheitsgespräch schauen wir gemeinsam, was dich gerade beschäftigt und welcher Schritt für dich stimmig wäre.

[Kostenloses Klarheitsgespräch buchen](#)