

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/6558/1329687/das-geheimnis-der-guten-entscheidung-wie-man-eine-kluge-wahl-trifft> abgerufen werden.

FÜR SIE

Das Geheimnis der guten Entscheidung - Wie man eine kluge Wahl trifft

04.01.2009 - 10:15 Uhr, FÜR SIE

Hamburg (ots) - Kopf oder Bauch heißt es für jeden, der eine Entscheidung treffen muss - sei sie klein oder groß. Wie die Frauenzeitschrift FÜR SIE in ihrer aktuellen Ausgabe (2/09; EVT: 6. Januar) berichtet, ist es dabei oft von Vorteil, seiner Intuition zu folgen. Neue Erkenntnisse der Hirnforschung beweisen, dass das Bauchgefühl eine Art inneres Wissens- und Erfahrungsreservoir darstellt, das Informationen blitzschnell in wichtig und unwichtig sortiert.

Diese emotionalen Entscheidungen werden in einem Gehirnbereich getroffen, der eng vernetzt ist mit Arealen, die für Gefühle und Schmerzen zuständig sind. Gerade unter Stress laufen Entscheidungen hier blitzschnell und effizient ab. Die Intuition funktioniert besonders gut, wenn zum Thema bereits ausreichend Entscheidungsgrundlagen gespeichert sind.

Kommen bei einer Entscheidung hingegen neue Faktoren ins Spiel, für die es nicht genug vergleichbare Erfahrungen gibt, sollte besser der Verstand eingesetzt werden. Forscher haben allerdings herausgefunden, dass das bewusste Denken mit mehr als zwölf Informationen überfordert ist. Die Kapazität des Unbewussten ist dagegen deutlich größer. Bei sehr komplexen Entscheidungen sollte man daher nicht lange nachgrübeln und sich auf seine Intuition verlassen.

Trotz all dieser Forschungsergebnisse gelten rationale Entscheidungen in der westlichen Kultur jedoch noch immer als die einzig verlässlichen. "Bei Kopfentscheidungen bleibt das Gefühl unberücksichtigt", warnt Dr. Michael Deppe, Neurologe an der Universität Münster. "Das kann zur Folge haben, dass man später mit dem Ergebnis nicht glücklich ist." Bei wichtigen Entscheidungen sollte man daher nach dem sorgfältigen Abwägen und der Beratung mit anderen Menschen das Thema eine Nacht ruhen lassen. Hintergrund: Im Schlaf arbeitet das Unterbewusstsein weiter an der Lösung des Problems, gleicht Werte und Gefühle mit den Argumenten ab. Im günstigsten Fall liefert es dann am nächsten Morgen die richtige Entscheidung.

Diese Meldung ist unter Quellenangabe FÜR SIE zur Veröffentlichung frei.

Rückfragen an:

Julia Möhn Redaktion FÜR SIE Ressortleitung Report Tel. 040/2717-3253 Fax 040/2717-2090 E-Mail: julia.moehn@fuer-sie.de

@@infblk@@

Pressekontakt:
Mona Burmester
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 040/2717-2493
Fax 040/2717-2063
E-Mail: presse@jalag.de

Originaltext:

FÜR SIE

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6558/fuer-sie>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_6558.rss2