ResilienzLetter

Inhalte:

- Interview: Resilienz bei Veränderungen (Jutta Heller & Sebastian Mauritz)
- Wissensnugget aus der Forschung: Drei Effekte, die gute Entscheidungen verhindern
- Mini-Impuls: Das Resilienz-o-Meter
- Powernapping-Modul: BusinessNap "Stress abbauen – ausgeglichen sein"
- Kleiner Tipp zu Weihnachten

Resiliente Entscheidungen

Hallo Max!

Jeden Tag treffen wir Hunderte von Entscheidungen – viele davon unbewusst, manche blitzschnell, einige mit großer Tragweite. In Zeiten von Unsicherheit, hohem Tempo und widersprüchlichen Informationen fühlen sich Entscheidungen jedoch oft schwerer an als früher. Genau hier setzt **resiliente Entscheidungsfähigkeit** an: die Fähigkeit, auch unter Druck klar zu denken, innere Stabilität zu behalten und Entscheidungen zu treffen, die zu unseren Werten und Bedürfnissen passen.

Resiliente Entscheidungen hängen nicht nur von Logik oder Fakten ab. Sie entstehen aus einem Zusammenspiel von Emotionen, Selbstregulation, Erfahrung, Perspektivenwechsel und Klarheit über das, was uns wirklich wichtig ist. Diese Woche geht es im ResilienzLetter darum, wie wir ein **gutes Zusammenspiel** aus diesen Faktoren bewirken können. So treffen wir Entscheidungen, die uns langfristig tragen – statt nur kurzfristig zu entlasten.

Viel Freude mit unseren Resilienz-Impulsen,

Sebastian Mauritz

... und das Team der Resilienz Initiative

Möge die Resilienz mit Ihnen sein!

Prof. Dr. Jutta Heller im Gespräch:
Resilienz bei Veränderungen

Wie treffen wir gute Entscheidungen, wenn wir mitten im Übergang stecken – zwischen Alt und Neu, Sicherheit und Veränderung? In diesem Interview aus dem Resileinz Kongress 2024 sprechen Sebastian Mauritz und Prof. Dr. Jutta Heller darüber, warum resiliente Entscheidungen mehr brauchen als rationale Abwägungen.

Jutta Heller zeigt, wie Körperwahrnehmung, Emotionen und Selbstregulation helfen können, innere Klarheit zu gewinnen – gerade dann, wenn Pro-und-Contra-Listen nicht mehr weiterführen. Sie macht deutlich: Resilienz in Übergangsphasen bedeutet nicht Durchhalten, sondern sich selbst gut regulieren, innehalten und stimmige nächste Schritte finden.

Jetzt Interview ansehen

Wissensnugget aus der Forschung:
Drei Effekte, die gute Entscheidungen verhindern

In der psychologischen Forschung zeigen sich drei Effekte, die es uns schwer machen, gute und gesunde Entscheidungen zu treffen. Je besser und eher wir diese Fallstricke erkennen, desto resilienter können wir darauf reagieren.

Entscheidungsmüdigkeit (Decision Fatigue)

Je mehr Entscheidungen wir treffen, desto stärker sinkt unsere Fähigkeit, klar zu priorisieren und langfristig stimmige Entscheidungen zu fällen. Studien zeigen, dass Entscheidungsergebnisse über den Tag hinweg schwanken – abhängig von Belastung, Pausen und Kontext (Vohs et al., 2018). Zwar ist die klassische „Ego-Depletion"-These als reine Energieressource umstritten, doch die praktische Konsequenz bleibt robust: Entscheidungen gelingen besser, wenn wir Entscheidungsumgebungen klug gestalten – statt nur auf Willenskraft zu setzen.

Verlustaversion

Unser psychisches System ist darauf ausgelegt, Verluste stärker zu gewichten als gleich große Gewinne. Ein möglicher Verlust fühlt sich oft „schwerer" an als ein potenzieller Gewinn – selbst wenn beide objektiv gleich groß sind (Tversky & Kahneman, 1991). Das macht Entscheidungen in Veränderungsprozessen besonders schwierig: Wir halten eher am Bekannten fest, selbst wenn das Neue langfristig sinnvoller wäre.

Versunkene Kosten (Sunk-Cost-Effekt)

Unser Gehirn mag keine offenen Rechnungen. Wenn wir bereits Zeit, Geld oder Energie investiert haben, fällt es schwer, ein Vorhaben loszulassen – selbst dann, wenn ein Abbruch objektiv die bessere Entscheidung wäre (Ronayne, Sgroi & Tuckwell, 2021). Vergangene Investitionen wirken psychologisch weiter, obwohl sie rational keine Rolle mehr spielen sollten. Resiliente Entscheidungen erfordern hier die Fähigkeit, Vergangenes innerlich abzuschließen.

Resiliente Entscheidungen entstehen nicht durch „mehr Disziplin", sondern durch Selbstregulation, Kontextgestaltung und Mitgefühl mit den eigenen Denkmechanismen.

 In den Studien nachlesen:

Ronayne, D., Sgroi, D., & Tuckwell, A. (2021). Evaluating the sunk cost effect. Journal of Economic Behavior & Organization, 186, 318-327.
Tversky, A., & Kahneman, D. (1991). Loss aversion in riskless choice: A reference-dependent model. The Quarterly Journal of Economics, 106(4), 1039-1061.
Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2018). Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. In Self-regulation and self-control (pp. 45-77): Routledge.

Mini-Impuls: Das Resilienz-o-Meter

Resilienz beginnt mit Wahrnehmung. Das "Resilienz-o-Meter", nach Mauritz (2018) entlehnt aus dem Zürcher Ressourcen-Modell, hilft, den eigenen Zustand zu skalieren – von „Grmpfl“ (unangenehm) über Gleichmut bis „Bingo“ oder „Super-Bingo“ (angenehm).

Allein das Benennen des aktuellen Zustands schafft Klarheit und eröffnet Handlungsspielräume: *Was brauche ich gerade? Was wäre ein nächster stimmiger Schritt?*

Mehr über die Resilienz-Skala und wie Sie sie für resiliente Entscheidungen nutzen können, lesen Sie hier:

Mehr erfahren

Powernapping mit BusinessNap – Modul 2 (von 9) "Stress abbauen – ausgeglichen sein"

Weiter geht es mit dem nächsten Modul des BusinessNaps – der resilienten Pause auf Knopfdruck. Unsere Entscheidungen hängen zum maßgeblichen Teil von unserem (körperlichen) Zustand ab. Mit diesem Modul des BusinessNaps können Sie sehr schnell Ihren Zustand verbessern und so auch resilientere Entscheidungen treffen.

Stress ist eine der Hauptursachen für Krankheit und Störungen des Wohlbefindens. Ein effektives Stressmagagement ist unerlässlich für langanhaltende Gesundheit und gute Leistungen am Arbeitsplatz. Dieses Modul hilft Ihnen, Stress abzubauen und ausgeglichener zu sein. Es stellt die Klarheit wieder her, die Sie für Ihren Beruf und Ihre Freizeit brauchen.

Jetzt anhören

Etwas Kleines zu Weihnachten?

Empfehlen Sie uns – wer könnte noch an Resilienz Impulsen interessiert sein? Wöchentlich direkt ins Postfach. Einfach so, weil wir finden, dass die Welt mehr Resilienz braucht ...

Zum ResilienzLetter

Ein Projekt der Resilienz Initiative

Sebastian Mauritz Kommunikation
Sebastian Mauritz
Angerstraße 7
37073 Gottingen
Deutschland

Hier finden Sie das vollständige Impressum.

Copyright 2025

Abmelden / Unsubscribe