

Die eigene Entscheidungskompetenz trainieren

Publiziert am 7. Dezember 2016 von [Franziska Schmitt](#)



Autorenportrait: Stefanie Voss ging mit 16 Jahren als Schülerin in die USA, zog mit 23 für ihren Arbeitgeber nach Argentinien und heuerte mit 25 auf einem Segelschiff an, um die Welt zu umrunden. Nach 15 Jahren internationaler Karriere in einem DAX-Konzern machte sie sich 2009 selbständig. Heute ist sie Vortragsrednerin, Moderatorin, Consultant und Coach. Ihre Themen sind Leadership, Kommunikation, Team und Diversity. Mehr Informationen: www.cutwater.de

Entscheidungskompetenz



Bei fast jeder Sportart lernt man Dinge, die auch im normalen Leben hilfreich sind. Das war jedoch nicht mein Antrieb, eine Weltumseglung zu machen, im Gegenteil. Ich wollte einfach nur segeln und ein aufregendes und schönes Jahr haben. Aber dann entwickelte sich meine 14 Monate dauernde Reise in erster Linie zu einem Crashkurs in Sachen Entscheidungskompetenz.

Naivität kann hilfreich sein

Ich war 25, als ich in mein Abenteuerjahr gestartet bin. Es war sehr naiv von mir, auf einem Schiff anzuheuern, welches in einer Folge von langen Etappen um den Globus schippert, ohne vorher jemals lange Strecken gesegelt zu sein. Die Enge an Bord einer 20 Meter langen Yacht konnte ich mir nicht vorstellen. Auf einer Fläche von rund 30 – 35 m² Wohnfläche lebt man mit 10 – 12 Personen zusammen. Und so eine Etappe dauert nicht nur ein paar Stunden wie beim Küstensegeln, sondern wir waren häufiger mehr als zwei Woche auf See. Ohne Land in Sicht!

Hätte ich vorher gewusst, was mich erwartet, ich hätte diese Reise nie angetreten. Ich hätte mich niemals mit vollem Bewusstsein in diese konfliktträchtigen, anstrengenden und nervenaufreibenden Umstände begeben. Aber dass ich es eben doch gemacht habe, voller Optimismus und mit schon fast an Dummheit grenzender Naivität, das hat mir eins beschert: extrem wertvolle Erfahrungen.

Wenn alles anders läuft als geplant

Wenn Du nicht das bekommst, was Du erwartet hast, dann bekommst Du in jedem Fall Erfahrungen. Diesen Satz habe ich mal in einem Leadership-Seminar aufgeschnappt. Er ist die perfekte Beschreibung meines Segeljahres. Doch, ich habe auch Segeln gelernt, kann heute ein Wolkenbild interpretieren und mit einem Funkgerät umgehen. Das hatte ich vorher erwartet. Aber überhaupt nicht voraussehen konnte ich, dass ich eine Expertin für das Überwinden von Grübelfallen werden würde. Ich hätte mir nie vorstellen können, dass ich mich mit meinen eigenen Verhaltens- und Denkmustern so fundamental würde auseinandersetzen müssen. Das war schmerzhaft, aber auch sehr wirkungsvoll. Denn ich habe einen ganz neuen Umgang mit Entscheidungen entwickelt. Und ich habe das Jammern und Schuldzuweisen bewusst abgelegt.

Im Mikrokosmos an Bord eines Schiffes lässt sich kein Konflikt lange unterdrücken. Die besondere Enge verlangt nach Klarheit und Klartext. Die innere Auseinandersetzung mit sich selbst auf der einen und mit den Mitseglern auf der anderen Seite ist ein intensiver und anstrengender Prozess. Aber als ich das Gelernte von meinem Leben auf See in mein normales (Berufs-) Leben an Land transferieren konnte wurde mir klar, welch

wertvollen Schatz ich gehoben hatte.

Jammern ist das Dümme, was Du im Sturm machen kannst

Stell Dir vor, Du willst den Atlantik überqueren. Die Wettervorhersage für die nächsten Tage ist gut, Du bist optimistisch und die ersten Tage läuft alles wie am Schnürchen. Aber dann gibt es eine Wetterumschwung. Das herannahende Tiefdruckgebiet ist so groß, dass Du auf jeden Fall damit in Berührung kommen wirst. In dieser Situation wird kein guter Segler Trübsal blasen und sich ärgern. Im Gegenteil. Er wird immer konzentrierter, checkt nochmal alle technischen Einrichtungen an Bord und sichert die Gegenstände unter Deck. Er ruht sich aus um Kraft zu haben, wenn es hart auf hart kommt. Er entscheidet sich bewusst dafür, sich mit den Gegebenheiten konstruktiv auseinanderzusetzen.



Im Alltag hingegen suchen wir erst mal gerne nach Schuldigen wenn es ungemütlich wird. Der neue Chef erfüllt seine Versprechen nicht, also werde ich bockig. Die Kollegin hat das Problem verursacht, dann soll sie es auch selbst wieder lösen. Ich kann nichts dafür, bin das arme Opfer, und die Umstände sind schwierig.

Eine solche Haltung ist an Bord eines Schiffes lebensgefährlich. Wer als Segler in eine Opferrolle fällt, der liefert sich aus. Der gibt im wahrsten Sinne des Wortes das Steuer aus der Hand. Jammern und Klagen schaffen keinerlei Perspektive. Sie sind nur eins: pure Energieverschwendung.

Annehmen was ist

Als Segler bist Du gezwungen, die Bedingungen genau so anzunehmen, wie sie jetzt sind. Segeln ist ein extrem auf das Hier und Jetzt fokussierter Sport. Natürlich sind Strategie und Planung wichtig. Aber es ist das flexible Agieren im aktuellen Moment und das ständige Beobachten und Ausnutzen der jetzt gerade herrschenden Einflüsse, welches den Segelsport ausmacht.

Um in diese Handlungsfokussierung hineinzukommen, musst Du die Problemsicht loslassen. Wenn Du Dich ärgerst, bleibt keine Energie für das Abwägen von Möglichkeiten. Wenn Du gegen die Umstände ankämpfst, anstatt sie anzunehmen, dann verpasst Du womöglich den entscheidenden Moment für einen wichtigen Kurswechsel. Du musst Dich immer wieder entscheiden, Deine Kraft im Hier und Jetzt zu verwenden.

Ich hatte viele Gelegenheiten, unseren erfahrenen Kapitän im Sturm zu beobachten. Seine absolute Fokussierung auf die Handlungsalternativen hat mich nachhaltig beeindruckt. Selbst nachdem uns ein Segel komplett zerrissen ist hat er nicht eine Minute damit verschwendet, zu schimpfen und wütend zu werden. Sondern er hat sofort neue Anweisungen gegeben, um diese schwierige Situation nicht noch schwieriger werden zu lassen.

Auf See gibt es kein Leben im Konjunktiv

Wenn beim Segeln die Leinen los gemacht werden sind eine Menge wichtiger Entscheidungen bereits gefallen. Ohne eine Möglichkeit, diese Entscheidungen zu korrigieren. Welchen Proviant nehmen wir mit? Welche Segel haben wir an Bord? Was ist in der Bordapotheke? Wie viel Diesel haben wir im Tank? Und besonders: Welche Crewmitglieder fahren mit?

Gerade bei einem langen Törn hat die Endgültigkeit dieser Entscheidungen massive Auswirkungen. Wenn ein dringend gebrauchtes Werkzeug nicht da ist, dann ist es nicht da. Wenn man vergessen hat, Mehl einzukaufen, dann gibt es an Bord kein frisches Brot. Ist ein nerviger Mitsegler an Bord, dann muss man ihn bis zum nächsten Hafen ertragen. Alle Gedanken in Richtung „hätten wir mal“, „könnten wir nur“ oder „wären wir doch“ sind zwecklos. Es ist wie es ist.

Das Loslassen vom Konjunktiv ist mir sehr schwer gefallen. Auf See wurde mir klar, wie oft ich mit Entscheidungen hadere. Wie häufig ich erst entscheide, dann um-entscheide und dann nochmal nachdenke und nochmal eine andere Richtung einschlage. Das geht an Bord nicht mehr. Das Segeln erlaubt kein Hin und Her. Es hat mich viel innere Einsicht und Kraft gekostet, den lästigen Konjunktiv bewusst aus meinem inneren Dialog herauszuhalten.

Klare Entscheidungen schaffen einen klaren Kurs

Man kann den Hafen nicht nur ein bisschen verlassen oder nur ein wenig den Anker lichten. Ganz oder gar nicht. Die eindeutige Kommunikation klarer Entscheidungen gehört zu den Dingen, die man an Bord eines Schiffes schnell lernt. Natürlich wird trotzdem viel diskutiert. Meinungen werden ausgetauscht und ein guter Skipper sucht den Dialog mit seiner Crew. Letztlich ist es jedoch die strikte Hierarchie innerhalb einer Segelcrew, die schnelle und klare Entscheidungen in schwierigen Situationen möglich macht.


Je länger ich unterwegs war, desto mehr wurde mir bewusst, wie sehr meine Entscheidungen direkte Konsequenzen haben. Heute habe ich eine klare Strategie für mein Handeln entwickelt. Das, was ich entscheiden kann, das entscheide ich und stehe dazu. Und wenn mir eine Entscheidung größeres Kopfzerbrechen bereitet, dann entscheide ich bewusst, diese Sache jetzt nicht zu entscheiden. Ich gebe mir Zeit und Raum, Dinge zu überdenken und abzuwägen. Das schafft Klarheit und entlastet, denn das unproduktive Hinterfragen und Abwägen raubt Kraft.




Segeln ist eine Schule fürs Leben

In den Jahren seit meiner Reise habe ich zahlreiche Seminare, Fortbildungen und Trainings absolviert. Egal ob Konfliktmanagement, Moderation, Führung oder Teamspirit, am Ende geht es im Kern immer darum, gelungene Entscheidungen zu treffen und umzusetzen.

Eine Weltumseglung ist das beste Mittel, diese Kernkompetenz zu erlernen. Leider kostet sie viel Geld, dauert rund ein Jahr, und man bekommt sie nur im Gesamtpaket mit schlechtem Wetter, Enge, Schlafmangel und Null Komfort. Aber für mich hat es sich definitiv gelohnt!

 Gefällt mir 21 Personen gefällt das.

 Tweet This!

Teilen mit:



Ähnliche Beiträge

["Gekonnt Coachen" von Martina Schmidt-Tanger](#)
9. November 2010
In "Coaching-Bücher"

[Ulrike Walter: Psychographie – was ist das?](#)
14. Dezember 2010
In "Coach-Vorstellung"

[Wie Sie als Coach und Trainer vom KfW Gründercoaching profitieren \(Teil 1\)](#)
16. März 2011
In "Coach-Vorstellung"

Dieser Beitrag wurde unter [Allgemein](#) veröffentlicht. Setze ein Lesezeichen auf den [Permalink](#).