



Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 2, Ausgabe Nr. 8, Mai 2023



Spielen und Entscheiden!

Kennst Du Deinen persönlichen Entscheidungsfreiraum?

Spieltheorie & Management-Lehre: Ein kleiner Ausflug

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Du bist erstaunt über dieses Thema? Vielleicht bist Du ihm näher als Du vermutest. Sicher hast Du schon einmal „Schere, Stein, Papier“ mit jemandem gespielt, wenn es darum ging, irgendetwas lästiges zu tun. Wer verliert, bringt den Müll raus, so ähnlich. Dabei hast Du Deinen „Gegner“ versucht, einzuschätzen, was zeigt er? Und dann hast Du Dich blitzschnell für die vermeintlich „bessere“ Variante entschieden.

Wenn man „Schere, Stein, Papier“ als Gesellschaftsspiel ansieht, wäre das ein Forschungsgegenstand für John von Neumann gewesen, der um 1928 den Verlauf von Gesellschaftsspielen analysierte und eine allgemeine Theorie daraus formulierte. Eine Spieltheorie.

Heutzutage ist die Forschung sehr viel weiter und sehr viel komplizierter. Die Spieltheorie ist ein Teilgebiet der Mathematik und beschäftigt sich mit Gesellschafts-/Strategiespielen, also mit - allgemein ausgedrückt - Interaktionssystemen mit mehreren Akteuren. Sie ist eine Sammlung von Analysewerkzeugen, von Algorithmen.

So weit gehen wir hier aber nicht, keine Sorge. Doch worum geht es bei (Gesellschaft-) Spielen immer? Um Entscheidungen! Um die kommen wir nicht herum. Selbst, wenn wir einen Liter Milch oder ein paar Bananen kaufen. Wie viele Eindrücke strömen dabei von allen Seiten auf uns ein und beeinflussen unsere Entscheidung, ohne dass wir das im Einzelnen wahrnehmen? Genau!



Vielleicht warst Du auch schon mal in einer Spielbank, z.B. in Wiesbaden oder Bad Homburg und hast dem Treiben am Roulette-Tisch zugeschaut – oder selbst gespielt? Das ist ähnlich, wie Milch kaufen. Du legst Chips mit einem bestimmten Wert an einen bestimmten Platz auf dem Tisch. Deine Entscheidung! Die kleine weiße Kugel im Kessel symbolisiert dann den Nachhauseweg und das Öffnen der Milchtüte. Du riechst, ob die Milch gut ist resp. siehst, ob Du gewonnen oder verloren hast. Deine Entscheidung im Zusammenspiel mit den äußeren Faktoren wie Kühlregal oder Spielbank.

Die äußeren Faktoren ändern sich im Moment Deiner Entscheidung nicht. Das Einzige, was flexibel ist, ist Deine Entscheidung. Die hast Du in der Hand und kannst sie beeinflussen.

Du hast einen Entscheidungsfreiraum und kannst ihn nutzen.



Es gibt viele Möglichkeiten, Du hast die Wahl – welche Milchsorte du kaufst oder auf welche Zahl Du setzt. Und wie eine Wahl getroffen wird, damit beschäftigt sich (u.a.) die Spieltheorie. Aber sie liefert auch Lösungen für soziale Dilemmas des täglichen Lebens, mit denen wir persönlich und weltweit permanent konfrontiert werden.

Für uns hier aus der Vogelperspektive heißt das, sie hilft uns, Herausforderungen aus neuen Blickwinkeln zu betrachten und sie liefert uns Strategien, mit denen Probleme besser zu lösen sind. (Siehe Literatur im Anhang).

Aber der allererste Schritt dazu ist, uns der Vielfalt der Möglichkeiten erst einmal bewusst zu werden und den Freiraum, der uns zur Verfügung steht, zu erkennen und zu nutzen.

Freiraum zum Denken im Sekundenbruchteil? Ja, hast Du!

Was geht einer Entscheidung voraus? Etwas, das einer Entscheidung bedarf. Milch, Roulette, Mikkibude, Autokauf ... Oder auch: Die blöde Anmache von einem Kollegen, die Schmeichelei eines Freundes, die Bitte, beim Umzug zu helfen.

Alles Anlässe für Entscheidungen. Reize, die Reaktionen auslösen. Von innen (ich will ein neues Auto, Milch 1,5 oder 3,5% von glücklichen Kühen?) oder von außen (jemand sagt mir oder bittet mich um etwas). Reaktionen wie Ja oder Nein, Rot oder Schwarz, Ärger oder Freude.

Du gibst also Feedback auf Fragen, die Du Dir selbst stellst, oder auf Reize, die von außen kommen.

Und währenddessen denkt „es“ ununterbrochen: dies ist schön und jenes doof, das gefällt mir, das hätte ich auch gern, achherrje, jetzt habe ich vergessen, das Licht auszumachen, was werden die

anderen wohl dazu sagen, das kann ich doch nicht machen. So kann ich mich da nicht sehen lassen, wieso guckt der denn so komisch, habe ich da was hängen? Ach du liebe Zeit, jetzt kommt die auch noch ... Das war doch früher auch immer so, nein, wie kann man sich so ungeschickt anstellen ... das habe ich mir doch gleich gedacht, das ist ja mal wieder typisch

Bei unserer Denkereie entscheiden wir meist zwischen zwei Möglichkeiten:

Dem **deduktiven, verbalen Denken** (der Geist ist auf die Vergangenheit ausgerichtet)

oder

wir erleben unsere Umgebung **unmittelbar** (der Geist ist auf den gegenwärtigen Moment ausgerichtet).

Beides gleichzeitig zu tun, ist fast nicht möglich. Wir **entscheiden** also – unbewusst oder bewusst – in welchem Modus wir denken.

Ideal wäre eine gesunde Balance zwischen dem direkten Erleben im gegenwärtigen Augenblick und in der kognitiven Reflexion über dieses Erleben (sei es nun als Plan für die Zukunft oder als Geschichte aus der Vergangenheit).

Diese Wahl bewusst zu treffen, solltest Du eine Zeit lang üben, sofern Du mir bis hierher gefolgt bist und Deinen Freiraum auskundschaften möchtest.

Wenn wir zulassen, dass wir von unseren permanenten, eher unkontrollierten und von außen induzierten Gedankenströmen vereinnahmt werden, verhindern wir (ersten) eine unmittelbare Begegnung mit unserer Umgebung – und wir werden (zweitens) anfällig für eine Überdosis an negativen Gefühlen, die unseren Geist verwirren, unseren Körper belasten und Gefühle innerer Ruhe und Freude gar nicht erst aufkommen lassen!

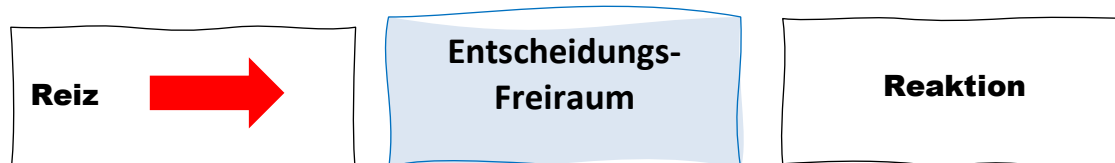
Die kognitive Psychologie hat belegt, dass die Ursachen der meisten uns belastenden Emotionen nicht in den sie vermeintlich verursachenden Geschehnissen liegen, sondern in den ängstlichen, ablehnenden, negativen GEDANKEN, die wir uns darüber machen.

Ein ständig plappernder Geist ist kein Schicksal und ist nicht Gott gegeben! Du hast auch hier wieder die Wahl

Dieses Plappern hat mit geistiger Regsamkeit nichts zu tun, es ist eher das Gegenteil davon, es blockiert sie nämlich. Wobei: bis zu einem gewissen Grad ist diese ungelenkte Beweglichkeit in Ordnung und wir brauchen die dauernde kognitive Reflexion ja auch, um existieren zu können. Wir haben so unsere Kultur aufgebaut!

Aber wir können lernen, sie anzuhalten, wenn wir das wollen, wenn wir ihrer bewusst werden.

**In diesem winzigen Moment sind wir ganz in der Gegenwart!
Es ist der Raum zwischen Reiz und Reaktion.**



In diesem Raum spüren wir ganz essenzielle Befähigungen und Einstellungen, wie:

Selbstbewusstsein
Vorstellungskraft
Unabhängigen Willen
Gewissen

Auf ihrer Grundlage treffen wir unsere Wahl, unsere Entscheidungen.

Das Dilemma ist, dass unsere Gedankenströme viel zu oft negative statt positive Gefühle auslösen. Wir pflegen mehr oder weniger unbewusst unsere angstbesetzten Einstellungen und Annahmen, deren Ursache in der Vergangenheit liegen, und die verhindern, dass wir unsere gegenwärtige Realität ungefärbt wahrnehmen können.

Denk doch mal zur Abwechslung an die rosarote Brille des Verliebtseins ... Du erinnerst Dich doch?

Aber die ollen verzerrten Vorstellungen von früher können aggressive, ängstliche oder depressive Gefühle hervorrufen, unter denen wir sehr leiden können.

Pass also bitte auf Dich auf und werde nicht zu Deinem eigenen Opfer!
Denke bitte bei jeder Dir wichtig erscheinenden Entscheidung an Deinen Entscheidungsfreiraum.
Und: Erinnere Dich bitte auch daran, dass Du ihn hast!!

Pass auf Dich auf und bleib gegenwärtig!

Für heute in herzlicher Verbundenheit



PS.: In diesem Text gibt es Anknüpfungspunkte an einen neuen Blog-Artikel auf meiner Website, schau doch mal, ob das was für Dich ist: <https://evelynrittmeyer.com/kommunikation-ohne-gewalt/>

PPS.: **Wieder zum Vormerken:** Der zweite Call zur Zoom-Community „**Glück ist Entscheidung**“ steht für **Montag, 05. Juni 2023 um 19.00 Uhr**. Die Premiere am 08. Mai war sehr erfreulich, ich denke, die meisten meiner Gäste werden wieder dabei sein und das Thema weiter verfolgen resp. neue Themen einbringen. Wenn Du noch nicht dabei warst oder sein konntest: Hier kannst Du Dich anmelden: <https://evelynrittmeyer.com/#zoom-community>. Es ist kostenfrei und unverbindlich 🤗. Spätestens am 05. frühmorgens wirst Du noch eine Erinnerungsmail mit dem Link direkt in den Meeting-Raum erhalten. Ich freu mich auf Euch alle!

Anhang zum Newsletter Nr. 8:

- Für den Fall, dass Du tatsächlich tiefer in die Spieltheorie einsteigen möchtest (es ist tatsächlich interessant): Hier ist ein gutes Buch dazu: Len Fisher, **Schere, Stein, Papier, Spieltheorie im Alltag**, Spektrum Akademischer Verlag 2008

Übrigens: Wenn Du schnell und ganz persönlich ein Feedback geben und Antwort von mir haben möchtest, schreib mir einfach eine Mail: erc@evelynrittmeyer.com oder eine WhatsApp (0172 850 17 21). Ich lese jede Mail und jede WhatsApp und antworte a.s.a.p. 😊



- Du bekommst diese Post, weil Du Dich mit Deiner E-Mail-Adresse in unsere Mailing-Liste eingetragen hast. Einigen wenigen Mail-Inhaber*innen sind wir hier einen kleinen Schritt entgegen gekommen, weil wir uns schon so lange kennen.
- Der Newsletter und seine Themen gefallen Dir? Dann leite ihn doch weiter an Freunde, die von den Inhalten vielleicht auch profitieren könnten.
- Dieser Newsletter wurde an Dich weitergeleitet? Dann melde Dich [hier](#) für unsere Mailing-Liste an und Du bekommst künftig Deine eigene Ausgabe von „Glück ist Entscheidung“.
- Dieser Newsletter landet später auch in unserem Newsletter-Archiv. Mal reinschauen? Hier: [Newsletter-Archiv](#) Noch geht das ohne Anmeldung!



Impressum

erc energy resource coaching
©Evelyn Rittmeyer
Am Vogelgesang 1, 65817 Eppstein
Mail: erc@evelynrittmeyer.com
Tel.: 06198 - 509 422



Es ist Deine Entscheidung