

Beslutningsparalyse

Om at tage beslutninger – eller have svært ved det

Jeg møder ofte mennesker der har svært ved at få taget en beslutning. For nogle mennesker er det en kæmpe frustration og ofte et stresspunkt i livet.

Jeg kalder det beslutningsparalyse. Når du bliver lammet (paralyseret) af valget.

Jeg har faktisk gæster der fra tid til anden kontakter mig telefonisk for at få taget en vigtig beslutning på dagen.

En typisk samtale starter på følgende måde efter den almindelige indledning: "Jeg har lige behov for at få dine ord (eller hjælp) i forhold til at jeg lige skal have taget denne beslutning...."

Så er det en relativ kort coachende samtale hvor vi sætter fokus på værdien af at få taget denne beslutning.

Det har jo altid konsekvenser om man tager en beslutning eller ej. Eller som jeg før har skrevet, ikke at beslutte er også at beslutte.

Der er selvfølgelig nogle valg der er større end andre, og derfor kan de i sagens natur være sværere at tage. Og så er der de valg der bare skal tages, men som er svære at effektuere.

Nogle mennesker finder det pinligt, at de ikke kan tage en beslutning, men det er langt mere normalt end hvad man går og tror.

Der er en række faktorer der spiller ind, de kommer lidt længere ned i indlægget. Der hvor det er rigtig svært for mennesker, er der hvor man tænker meget hurtigt. Der er nogle mennesker der tænker ekstremt hurtigt.

Grundlæggende tænker vi alle hurtigt, men nogle hjerner ligger konsekvent i overhalingsbanen i forhold til tempo.

Jeg kan faktisk nogle gange blive stresset over det tempo mennesker kan nå at tænke tanker i.

Nogle beskriver det som om de tænker i baner op til 8-10 baner hvor der tænkes i scenarier. Nogle beskriver det som kaostanker der flyver rundt. Nogle har brikker det kan være svært at få styr på. Grundlæggende går det bare meget hurtigt.

Nogle når endda at lægge følelser på disse tanker, og på den måde når de også at blive sure, ked af det, frustreret mm.

Tempoet og de mange konsekvensberegninger gør, at man kan blive helt udmattet og træt og nogle gange ikke kommer i mål.

Jeg tænker fra tid til anden over, hvorfor nogle mennesker finder det svært at træffe beslutninger, uanset om det er store livsbeslutninger eller små daglige valg.

Her kommer nogle af de grundlæggende ting, jeg møder, der står i vejen, når dem der har svært ved at tage beslutninger ikke får taget en beslutning.

”Beslutningsprocessen er en læringsrejse, og det er OK at begå fejl undervejs. Det arbejder vi meget ind i.”

1.

Overvældelse af muligheder

En af de mest almindelige årsager til beslutningsparalysen er det overvældende antal muligheder, vi står over for i dagligdagen. Med utallige valgmuligheder i vores personlige og professionelle liv kan nogle mennesker føle sig fanget af frykten for at vælge den forkerte vej.

2.

Frygt for konsekvenserne

Nogle mennesker undlader at træffe beslutninger på grund af frygt for de mulige konsekvenser. Den mentale byrde af ”hvad hvis” scenarier kan være overvældende, og det kan føre til, at folk udskyder beslutningen for at undgå potentielle negative resultater.

3.

Manglende klarhed om værdier og mål

Mennesker, der ikke har klart definerede værdier eller langsigtede mål, kan finde beslutningstagning særligt udfordrende. Uden en forståelse af ens kerneværdier kan det være svært at evaluere, hvilken beslutning der bedst passer til ens overordnede vision for livet.

4.

Perfektionisme

Nogle mennesker lider af perfektionisme, hvor de konstant stræber efter den ideelle beslutning. Dette kan føre til en uendelig cyklus af overanalyse og tvivl, hvilket gør det vanskeligt at træffe en endelig og ikke mindst rigtig beslutning.

En udfordring for den enkelte i forhold til dette er, at det kan blive til en rigtig uhensigtsmæssig vane at få etableret.

Vanen kan blive så ”tung” at selv den mindste beslutning bliver svær og nogle gange får man ganske enkelt ikke besluttet.

Som coach hjælper jeg mennesker med at forstå, at det er normalt at føle sig usikker ved beslutningstagning. Vi skaber sammen bevidsthed om disse udfordringer og folk får værktøjer til at få taget den rigtige beslutning for dem.

Beslutningsprocessen er en læringsrejse, og det er OK at begå fejl undervejs. Det arbejder vi meget ind i.

Vi fjerner overvældelse, arbejder med og lærer at håndtere frygt, skaber klarhed og den enkelte bryder langsomt men sikkert fri fra beslutningsparalysen, og bevæger sig mod en mere selvsikker og proaktiv tilgang til livet.

Og tager gode beslutninger 😊

Og så bliver man jo glad.

Skrevet af
John-Erik Bang