

# Entscheidungs- müdigkeit (decision fatigue)

Wir treffen zwischen 20.000 und 35.000  
Entscheidungen pro Tag. Jede davon raubt  
uns ein wenig Energie!

*Mach Deine Entscheidungen jeden Tag ein  
wenig besser!*

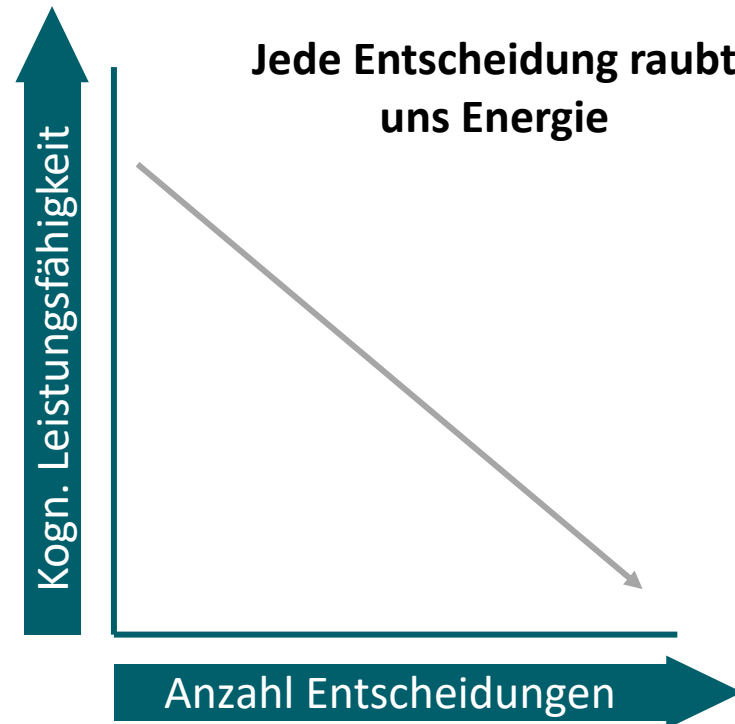
*Stand: 20.12.2022*

# 20.000 bis 35.000 Entscheidungen pro Tag

---



# Entscheidungen rauben Energie



## Konsequenzen

Entscheidungen werden aus der Hand gegeben – auch wichtige

erzwungene Entscheidungen trotz Müdigkeit führen zu Fehlern

Prokrastination und Mangel an Motivation

Überforderungs- und Überwältigungsgefühle

Zeitverschwendung aufgrund unnötig langer Entscheidungsprozesse

**Entscheidungsunfähigkeit**

# Entscheidungsmüdigkeit vorbeugen

---



Routinen erarbeiten und ausführen, **z.B. wiederkehrende Todo's zu gleichen Zeit**



Entscheidungen im Voraus treffen, **z.B. Essensplan für die gesamte Woche aufstellen**



Alternativen reduzieren,  
**z.B. überschaubare Menge zusammenpassender Kleidungsstücke**



Herausfinden wann die eigenen Leistungshochs sind und wichtige Entscheidungen gezielt zu diesem Zeitpunkt treffen



Weniger wichtige Entscheidungen delegieren, falls möglich



Ausreichend erholsame Pausen einplanen und einhalten, **z.B. einen Spaziergang machen**



Die eigene Einstellung anpassen – nicht immer nach der 120% Lösung suchen

# Ende

---

*Ich danke Dir für Deine  
Aufmerksamkeit!*