

Wie soll ich mich entscheiden?

Nina Göritz
Freie Universität Berlin

Uni im Gespräch 2024



The screenshot shows the website interface for the Studierenden-Service-Center (SSC) at Freie Universität Berlin. At the top, there is a navigation menu with 'STUDIUM' selected, and sub-menus for 'STUDIENGANG FINDEN', 'BEWERBEN & EINSCHREIBEN', 'STUDIEREN', 'KARRIERE PLANEN', 'INTERNATIONAL', and 'BERATUNG & SERVICE'. A search bar and utility links are also present.

The main content area is titled 'Information und Beratung im Studierenden-Service-Center'. It includes a photo of the building, a description of the SSC as the first point of contact for study-related issues, and contact information: 'Montag bis Donnerstag: 9.00-17.00 Uhr' and 'Freitag: 9.00-15.00 Uhr'. A 'KONTAKT' section lists the address (Ilitiestr. 4 & 11tiistr. 1, 14195 Berlin) and provides phone (+49 30 838 70000) and email (info-service@fu-berlin.de) details.

Below this, there are four service cards with icons and arrows:

- Info-Service Studium:** Erstanlaufstelle für Informationen rund um's Studium, jeden Werktag direkt erreichbar.
- Allgemeine Studienberatung:** Individuelle Beratungsgespräche zu verschiedensten Themen.
- Psychologische Beratung:** Persönliche Einzelberatung, Trainingskurse und Workshops.
- Studierendenmobilität:** Beratung zu Austauschprogrammen und Betreuung von internationalen Austauschstudierenden.

At the bottom of the page, the text 'WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?' is visible.



[Startseite](#) [Sitemap](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Notfall](#) [Barrierefreiheit](#)

DE ▼
Direktzugang ▼
Informationen für ▼
mit Google™ suchen ... 🔍

STUDIUM
STUDIENGANG FINDEN
BEWERBEN & EINSCHREIBEN
STUDIEREN
KARRIERE PLANEN
INTERNATIONAL
BERATUNG & SERVICE

Startseite > Studium > Beratung & Service > Studierenden-Service-Center (SSC)

Information und Beratung im Studierenden-Service-Center



Das Studierenden-Service-Center (SSC) ist die erste Adresse für alle Anliegen rund um das Studium an der Freien Universität. Bitte beachten Sie auch die Hinweise zum Besuch vor Ort.
Informationen zu den Angeboten der einzelnen Beratungseinrichtungen finden Sie auf den jeweiligen Unterseiten.

Ratsuchende wenden sich mit allen Anliegen zunächst an den [Info-Service Studium](#).

Montag bis Donnerstag: 9.00-17.00 Uhr
Freitag: 9.00-15.00 Uhr

KONTAKT

Adresse
Ilftstr. 4 & Ilftstr. 1
14195 Berlin



Telefon [+49 30 838 70000](tel:+493083870000)

E-Mail info-service@fu-berlin.de

1

Info-Service Studium
Erstanlaufstelle für Informationen rund um's Studium, jeden Werktag direkt erreichbar

➔

?

Allgemeine Studienberatung
Individuelle Beratungsgespräche zu verschiedensten Themen

➔

?

Psychologische Beratung
Persönliche Einzelberatung, Trainingskurse und Workshops

➔

Globe

Studierendenmobilität
Beratung zu Austauschprogrammen und Betreuung von internationalen Austauschstudierenden

➔

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?



[Startseite](#) [Teams](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Barrierefreiheit](#)

DE ▼
Direktzugang ▼
Informationen für ▼
mit Google™ suchen ... 🔍

STUDIENBERATUNG UND PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
STUDIENBERATUNG
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
INFO-SERVICE STUDIUM
IBI
PROJEKTE & ANGEBOTE
ÜBER UNS

Startseite > Sites > Studienberatung und Psychologische Beratung > Psychologische Beratung

Psychologische Beratung

Die Psychologische Beratung bietet Ihnen Einzelberatung, Trainingskurse und Workshops. Wir unterstützen Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung und bei der Verbesserung Ihrer Studienkompetenzen. Persönliche Probleme, mit denen Studierende zu uns kommen, sind beispielsweise

- Motivations-, Orientierungs- und Entscheidungsprobleme,
- Prüfungs- und Redängste,
- Schreibblockaden,
- Lernprobleme und Prokrastination,
- Stress, Überforderung, Depression,
- Therapiewunsch und Therapieplatzsuche.

Auch Mitarbeiter*innen der Freien Universität Berlin können sich an uns wenden.

Die Psychotherapeut*innen verfügen über eine Approbation oder befinden sich in einem fortgeschrittenen Stadium der psychotherapeutischen Ausbildung. Sie unterliegen der Schweigepflicht. Unser Angebot beinhaltet:

- Persönliche Einzelberatung
- Workshops und Trainingskurse
- E-Learning: Lernmodule

Wenn Sie sich darüber hinausgehend für die Tätigkeit der Psychologischen Beratung interessieren, finden Sie in unserer [Beratungsstatistik](#) Informationen zur Nutzung unseres Angebots und den häufigsten Beratungsanlässen. Eine ausführliche Dokumentation unserer Aktivitäten finden Sie im [Beratungsjahrbuch](#) der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung.



WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?



[Startseite](#) [Teams](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Barrierefreiheit](#)

DE ▼
Direktzugang ▼
Informationen für ▼
mit Google™ suchen ...

STUDIENBERATUNG UND PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
STUDIENBERATUNG
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
INFO-SERVICE STUDIUM
IBI
PROJEKTE & ANGEBOTE
ÜBER UNS

Startseite > Sites > Studienberatung und Psychologische Beratung > Psychologische Beratung

Psychologische Beratung

Die Psychologische Beratung bietet Ihnen Einzelberatung, Trainingskurse und Workshops. Wir unterstützen Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung und bei der Verbesserung Ihrer Studienkompetenzen. Persönliche Probleme, mit denen Studierende zu uns kommen, sind beispielsweise

- Motivations-, Orientierungs- und Entscheidungsprobleme,
- Prüfungs- und Redängste,
- Schreibblockaden,
- Lernprobleme und Prokrastination,
- Stress, Überforderung, Depression,
- Therapiewunsch und Therapieplatzsuche.

Auch Mitarbeiter*innen der Freien Universität Berlin können sich an uns wenden.

Die Psychotherapeut*innen verfügen über eine Approbation oder befinden sich in einem fortgeschrittenen Stadium der psychotherapeutischen Ausbildung. Sie unterliegen der Schweigepflicht. Unser Angebot beinhaltet:

- Persönliche Einzelberatung
- Workshops und Trainingskurse
- E-Learning: Lernmodule

Wenn Sie sich darüber hinausgehend für die Tätigkeit der Psychologischen Beratung interessieren, finden Sie in unserer Beratungsstatistik Informationen zur Nutzung unseres Angebots und den häufigsten Beratungsanlässen. Eine ausführliche Dokumentation unserer Aktivitäten finden Sie im [Beratungsjahrbuch](#) der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung.



WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?



Psychologische Beratung FU Berlin

Beratungsanlässe für Einzelgespräche

2019		2020		2021		2022	
Beratungsanlass	n	Beratungsanlass	n	Beratungsanlass	n	Beratungsanlass	n
Depressionen	206	Arbeits- und Leistungsstörungen	148	Therapiebedürftigkeit	189	Therapiebedürftigkeit	222
Arbeits- und Leistungsstörungen	181	Depressionen	130	Depressionen	173	Depressionen	189
Stress, Überlastung	137	Therapiebedürftigkeit	129	Arbeits- und Leistungsstörungen	161	Arbeits- und Leistungsstörungen	139
Therapiebedürftigkeit	125	Entscheidungsprobleme	92	Entscheidungsprobleme	132	Entscheidungsprobleme	116
Entscheidungsprobleme	125	Stress, Überlastung	85	Ängste, Phobien	106	Ängste, Phobien	116

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?

Ihre Situation (?)

- Was studieren?
- Wo studieren?
- Überhaupt studieren?

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?

Wie soll ich mich entscheiden?

1. Wie treffen wir Entscheidungen?
2. Intuition „vs.“ Kopf
3. Orientierungshilfen und Methoden

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?

Wie treffen wir Entscheidungen?

Wie treffen wir Entscheidungen?

Warum kann Entscheiden eigentlich oft so unangenehm sein?

- Vor- und Nachteile der vorhandenen Optionen
- Wünsche anderer
- Verschiedene Lebensbereiche, die betroffen sind
- Entscheidungen unter Unsicherheit – es gibt keine Sicherheit, dass gewählte Option die richtige ist

Wie treffen wir Entscheidungen?

Entscheidungsfehler- und verzerrungen

Mentale Buchhaltung Zeitpräferenzen
 wishful thinking gambler's fallacy Rückschau-Fehler
 Ambiguitätsaversion kognitive Dissonanzreduktion
 Framing-Effekte sunk costs Kontrollillusion
 Einfluss von Stimmung und Erregungsniveau

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?

Ambivalenz

„Auf der Mitte einer Brücke ist alles möglich.“

H. Krausser, Der große Bagarozzy

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?

Intuition „vs.“ Kopf

Intuition vs. Kopf

Was ist eigentlich Intuition?

- Emotionales Erfahrungsgedächtnis
- Unbewusst oder teilweise bewusst
- Funktioniert schnell, diffus, detailarm (Verstand: langsam, genau, detailliert)
- Kann sich in Körperempfindungen oder Gefühlen äußern

Intuition „vs.“ Kopf

Eine kluge Entscheidung berücksichtigt Intuition **und** rationale Erwägungen!

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?

Orientierungshilfen und Methoden

Ausgangssituation

- Meine Interessen?
- Meine Motivation?
- Meine Eignung?
- Meine Fähigkeiten?
- Meine Persönlichkeitsmerkmale?
- Meine Werte?
- Meine Ziele?
- Mein familiärer Hintergrund?
- Meine Erwartungen?
- Studienrealität?
- Arbeitsmarkt?

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?

Methode: Entscheidungsbalance

Entscheidungsbalance: Pro und contra

Benennen Sie in der ersten Zeile zwei Alternativen einer Entscheidung. Formulieren Sie anschließend spiegelstrichartig Pro- und Contra-Argumente für beide Alternativen. Versuchen Sie danach, eine (vorläufige) Entscheidung zu treffen.

	1. Alternative:	2. Alternative:
Pro		
Contra		

- Vor- und Nachteile für mich selbst
- Vor- und Nachteile für Personen, die mir wichtig sind
- Vor- und Nachteile für meinen Selbstwert
- Auswirkungen auf Achtung, die andere mir entgegen bringen
- ...

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?

Entscheidungsfindung

- Infos sammeln
- Optionen festlegen
- Optionen hinsichtlich Vor- und Nachteilen gewichten
- Abwägen
- Entscheiden

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?

Werte-Test

<https://einguterplan.de/werte-test>

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?

Methode: Imagination

z.B.: imaginierte Zeitreise zu dem Zeitpunkt, an dem man die Entscheidung getroffen hat

s. a. Reysen-Kostudis, B. (2007). *Leichter lernen*. MVG Verlag.

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?

Weitere Methoden

- So-tun-als-ob
- Arbeit mit inneren Anteilen (z.B. innerer Kritiker, inneres Kind, ...)
- Münze werfen
-

- **Jede getroffene Entscheidung ist eine gute Entscheidung!**

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?

Hilfreiche Fragen

- Kooperieren rationale Anteile und mein **Bauchgefühl** gut miteinander?
- Habe ich gute **Werkzeuge** für Entscheidungen an der Hand?
- Wie gut kann ich **loslassen**? Fällt mir das Loslassen auch in anderen Lebensbereichen schwer?
- Wie gut weiß ich um meine **Werte** und **Bedürfnisse** Bescheid?
- Wie steht es um meinen **Selbstwert** und meine **Selbstwirksamkeit**?
- Vertraue ich meinem **Urteilsvermögen**?
- Geht es bei meinen Entscheidungsschwierigkeiten vielleicht auch um **Konfliktvermeidung**?
- Welche **Ängste** könnten mir gerade im Wege stehen?
- Welcher **Anteil** von mir ist es, der Entscheidungen immer wieder hinterfragt?

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?

Fragen?

...

WIE SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?

Zum Nachlesen

Jungermann, H., Pfister, H. & Fischer, K. (2017b). Die Psychologie der Entscheidung. In *Springer eBooks*. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-53038-2>

Reysen-Kostudis, B. (2007). *Leichter lernen*. MVG Verlag.

Storch, M. (2011). *Das Geheimnis kluger Entscheidungen: Von Bauchgefühl und Körpersignalen*.