

Decision Fatigue & Präfrontale Kapazität

Warum Du morgens Bäume ausreißt und abends an einer E-Mail scheiterst

Kennst Du das? Am Vormittag triffst Du Entscheidungen wie im Flug. Du sortierst, priorisierst, sagst zu, sagst ab, alles leicht. Und dann, gegen vier, sitzt Du vor zwei harmlosen E-Mails und kommst nicht in die Puschen, welche Du zuerst beantworten sollst. Nichts an Dir ist kaputt. Du bist auch nicht faul oder undiszipliniert. Dir ist schlicht etwas ausgegangen.

Dein Kopf hat einen Bereich, der für all das zuständig ist, was sich anstrengend anfühlt: abwägen, sich zusammenreißen, eine gute Entscheidung durchdenken, einen Impuls unterdrücken. Und dieser Bereich ist keine Maschine, die endlos gleich läuft.



MORGENS

ABENDS

Er ist eher wie ein Akku. Morgens voll, abends leer.

Jede noch so kleine Entscheidung zieht ein bisschen Ladung. Und ab einem gewissen Punkt merkst Du das ganz körperlich.

Es gibt dazu eine Untersuchung, die mich bis heute nicht loslässt. Man hat Richter beobachtet, die über Bewährungsanträge entschieden. Direkt nach einer Pause fiel ein großer Teil der Entscheidungen positiv aus. Und je länger die Richter ohne Pause durcharbeiteten, desto seltener wurde ein Antrag bewilligt, bis kurz vor der nächsten Pause fast keiner mehr durchkam. Dieselben Akten. Dieselben Menschen. Der einzige Unterschied war, wie voll der Akku gerade noch war (Danziger, Levav & Avnaim-Pesso, 2011).

Was das für Deinen ganz normalen Dienstag heißt

Du triffst an einem Arbeitstag hunderte Entscheidungen, von „welche Mail zuerst“ bis „sage ich in diesem Meeting was“. Jede zieht Ladung, egal ob sie wichtig ist oder banal. Deshalb ist es keine Charakterfrage, dass Dir abends die schwierigen Dinge schwerer fallen. Es ist Biologie (Baumeister et al., 1998). Und das Schöne daran ist, dass Du sie für Dich nutzen kannst, wenn Du weißt, wie sie funktioniert.

Der Kapazitäts-Trick: Plane mit Deinem Akku, nicht gegen ihn

5 MINUTEN PLANUNG, DEN GANZEN TAG MEHR KLARHEIT

Der Präfrontale-Kapazitäts-Check

- 1 Das Wichtige zuerst. Leg die eine Entscheidung, die heute wirklich zählt, in die erste Tageshälfte. Nicht ans Ende, wenn schon alles andere an Dir gezogen hat. Wenn Du morgens weißt, dass am Nachmittag ein heikles Gespräch ansteht, triff die Vorentscheidung dazu jetzt, solange der Kopf frisch ist.
- 2 Kleinkram vorher wegräumen. Alles, was Du im Voraus festlegen kannst, spart Dir später Ladung. Was Du morgens anziehst, in welcher Reihenfolge Du Deine Mails abarbeitest, wo das Meeting stattfindet. Jede dieser Mini-Entscheidungen, die Du nicht mehr treffen musst, bleibt Dir für die wichtigen erhalten.
- 3 Echte Pausen statt Pseudo-Pausen. Das Handy in die Hand nehmen und durch Nachrichten scrollen ist keine Pause für diesen Bereich, es sind nur andere Entscheidungen. Eine echte Pause heißt, kurz gar nichts entscheiden zu müssen. Aus dem Fenster schauen. Einmal um den Block. Einen Tee holen, ohne dabei aufs Handy zu sehen.
- 4 Große Dinge nicht am Nachmittag erzwingen. Wenn Du merkst, dass Du bei einer wichtigen Entscheidung nur noch zäh vorankommst, ist das oft kein Zeichen, dass die Sache schwierig ist, sondern dass Dein Akku leer ist. Dann ist verschieben klüger als erschöpft entscheiden. Am nächsten Morgen fällt dieselbe Sache oft in fünf Minuten.
- 5 Der kurze Tank-Check. Vor einem wichtigen Gespräch frag Dich einen Moment: Wie viel ist gerade noch da? Wenn die Antwort „nicht mehr viel“ ist, dann hol Dir vorher zwei Minuten echte Pause, statt mit leerem Tank reinzugehen.

Dein Kopf ist kein Perpetuum Mobile. Was Dir morgens leichtfällt, kostet abends doppelt (Danziger et al., 2011).
Wer das weiß, hört auf, sich für die nachmittägliche Zähigkeit zu verurteilen, und fängt an, den Tag drumherum zu bauen.

Und noch ein zweiter, kleiner Hebel: der Wenn-Dann-Satz

Es gibt einen Trick, der Deinen Akku schont, indem er Entscheidungen im Voraus trifft. Statt Dir vorzunehmen „ich sollte öfter mal Pause machen“, ein Vorsatz, der selten hält, legst Du eine klare Regel fest. Zum Beispiel: Wenn ich merke, dass ich bei einer Entscheidung zögere, dann verschiebe ich sie um zwei Stunden. Solche Wenn-Dann-Sätze wirken erstaunlich zuverlässig, weil die Entscheidung schon getroffen ist, bevor der Moment kommt. Du musst dann nicht mehr überlegen, Du folgst nur noch der Regel (Gollwitzer, 1999).

EINMAL AUFSCHREIBEN, IMMER WIEDER NUTZEN

So baust Du Dir einen

- 1 Nimm eine Situation, die Dich zuverlässig auslaugt, späte Mails, endlose Meetings.
- 2 Formuliere eine knappe Regel dazu: Wenn X passiert, dann mache ich Y.
- 3 Häng sie dahin, wo Du im Moment wirklich draufschaust: an den Bildschirm, in den Kalender, aufs Whiteboard.

Willst Du die praxiserprobten Micro-Routinen für Dich oder Dein gesamtes Führungsteam verankern?

[Lass uns sprechen →](#)

QUELLEN

Danziger, S., Levav, J., & Avnaim-Pesso, L. (2011). Extraneous factors in judicial decisions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(17), 6889–6892.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503.

MIND CREATES REALITY.

Dein Gehirn zeigt dir nicht die Welt. Es zeigt dir seine beste Vermutung darüber — und die ist trainierbar.

Dieses Micro Tool ist Teil der MCR®-Methode — dem System hinter der Beyond Minds Neuro Academy.