



**Alexianer**

Die Dachgesellschaft der  
Alexianer-Einrichtungen

# #MITBAUCHGEFÜHL

## Bauch oder Kopf?

„Man sollte öfter auf sein Bauchgefühl hören, dann trifft man die richtige Entscheidung“. Das liest man häufig in Ratgebern und Zeitschriften. Aber stimmt das überhaupt? Wie kann eine Entscheidung getroffen werden? Soll man ganz rational an eine Sache herangehen und, zum Beispiel, eine Liste mit Pros und Contras machen? Oder sollte man auf das Herz oder sein Bauchgefühl hören? Was rät einem die Intuition? Was sagt das Gefühl? Die Psychologie hat sich mit diesem Thema beschäftigt und empfiehlt, dass man eher auf den Kopf hören soll. Das Bauchgefühl kann manchmal in die Irre führen, weil es abhängig von der Stimmung, dem Wohlbefinden oder der Tagesform sein kann. Es ist also immer sinnvoll, Argumente zu sammeln. Außerdem sollte man nie unter Zeitdruck entscheiden, denn Stress blockiert das Denken. Aber das Herz - oder den Bauch, sollte man trotzdem nicht außer Acht lassen. Denn auch wenn eine Entscheidung rational richtig ist - man muss sich auch mit ihr wohlfühlen. Die Wahrheit liegt also, wie vermutlich so oft, in der Mitte. Mit Ruhe, ausreichend Informationen und einer gesunden Portion Bauchgefühl trifft man die besten Entscheidungen.

# Horizonte



Klaus Bergenthal

Julia Rickert | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität

ALEXIANER GMBH | Alexianerweg 9 | 48163 Münster

T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | julia.rickert@alexianer.de

www.stiftung-alexianerbrueder.de | www.alexianerkloster.de | www.alexianer.de