

Josef Giger-Bütler

Worum es mir eigentlich geht

Ein praktischer Leitfaden
für gute Entscheidungen

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

I. Auflage 2026

Alle Rechte vorbehalten. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach
§ 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de
www.patmos.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: [andrew/unsplash](#)

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1652-2

Inhalt

Einleitung	7
Erster Teil: Entscheidungen	
Es gibt kein Leben ohne Entscheidungen	12
Muss man das WOGE-Entscheidungsverfahren erlernen?	21
Der Einstieg in die WOGE-Frage	23
Die WOGE-Grundfrage	31
Alternative Fragen	34
Die WOGE-Frage als Lebensfrage	39
Die WOGE-Frage als Orientierungsfrage	47
Individualität der Antworten	56
Identität finden	62
Die WOGE-Frage als Orientierungshilfe bei beruflichen Entscheidungen	64
Die WOGE-Frage bei Sachentscheidungen	66
Mit der WOGE-Frage zum Wesentlichen	73
Für welche Themen ist die WOGE-Frage besonders gut geeignet?	76
Kann die Antwort auf die WOGE-Frage auch falsch sein?	84
Die WOGE-Frage lässt den Menschen nicht allein	87
Zweiter Teil: Das WOGE-Prinzip	
Wie das WOGE-Prinzip unsere Entscheidungen lenkt ...	94
Der Entscheidungsweg führt direkt auf die Entscheidung zu	97
Sicherheit	100
Den Entscheidungsprozess gestalten	104
Was das Gedächtnis behält	114
Der »Pool« der persönlich gespeicherten Werte	116

Dritter Teil: Die WOGÉ-Frage als Lebensprinzip

Weshalb die WOGÉ-Frage nicht nur bei Entscheidungen hilfreich ist	122
Die Lebensthemen als tragende Elemente des WOGÉ- Lebensprinzips	124
Die Verknüpfung von Lebensthemen	126
Die WOGÉ-Grundfrage und der Lebensweg	132
Schlusswort	134
Literaturverzeichnis	136

Einleitung

Das Leben ist vielfältig und steckt voller Anforderungen an uns. Ob Beruf, Beziehungen, Erziehung, Politik – alle Lebensbereiche werden in vielerlei Hinsicht komplexer und anspruchsvoller. Klare Entscheidungen zu treffen, fällt den meisten von uns oft schwer, besonders dann, wenn sie für uns persönlich Konsequenzen nach sich ziehen. Außerdem stehen wir oft unter hohem Zeitdruck und können es uns daher häufig nicht leisten, in Bezug auf Entscheidungen Wege zu wählen, die vielleicht angemessen wären, sich aber als zu langwierig und kompliziert herausstellen oder uns möglicherweise vor neue Probleme, Belastungen und weitere Entscheidungsprozesse stellen. Häufig fühlen wir uns in solchen Situationen einfach überfordert, wir haben Angst, etwas falsch zu machen und anschließend dafür büßen zu müssen.

Wie soll sich ein Mensch bei Entscheidungen sicher fühlen können, wenn er nicht weiß, ob er an alles gedacht, alles richtig eingeschätzt und die richtigen Schlüsse gezogen hat? Daher überrascht es auch nicht, dass viele Menschen, obwohl oder gerade weil sie sich unsicher fühlen, niemanden mitentscheiden lassen oder um Rat fragen möchten. Die Angst, sich eine Blöße zu geben, ist zu groß. Es ist daher wichtig, dass wir bei unseren Entscheidungsfindungen etwas in der Hand haben, das uns beruhigt und vor Selbstzweifeln schützt.

Wenn man schon entscheiden muss und häufig so vieles davon abhängt, muss es doch eine Form der Entscheidungsfindung geben, die überzeugt und der man sich gewachsen fühlt. Es muss doch einen Lösungsweg geben, den man

zudem auf verschiedenste Lebenssituationen anwenden kann. Nicht zuletzt einen, der die Sicherheit vermittelt, dass die gefundene Lösung einen zu Recht zur Ruhe kommen lässt.

Diesen Weg gibt es. Er beginnt mit der Frage: »*Worum geht es mir eigentlich?*« (abgekürzt: WOGE) und endet dann mit einer Antwort, die trägt. Es ist eine einfache Frage, die einen Lösungsweg mit einer überschaubaren Anzahl von Antworten liefert und immer wieder deutlich zeigt, was der eigentliche Kern des Problems bzw. der Entscheidung ist. Sie richtet und konzentriert sich ausschließlich auf das, was einem wichtig ist und der eigenen Art und Persönlichkeit entspricht.

Bei dieser Art der Entscheidungsfindung steht der Mensch im Mittelpunkt. Um ihn geht es, für ihn muss es stimmen und sich gut und richtig anfühlen. Das alles ist nur möglich, weil im Hintergrund, ohne dass man etwas davon mitbekommt, hochkomplexe psychologische Abläufe den Entscheidungsprozess steuern. Auch wenn der Mensch von all diesen Zusammenhängen nichts weiß, kommt er direkt und schnell zu stimmigen und treffsicheren Antworten und somit zu echter Ruhe und Zufriedenheit. Es geht um eine Art der Entscheidungsfindung, die wahrscheinlich alle Menschen schon einmal angewendet haben, ohne zu wissen, dass es sich dabei um eine ganz spezielle Form handelt.

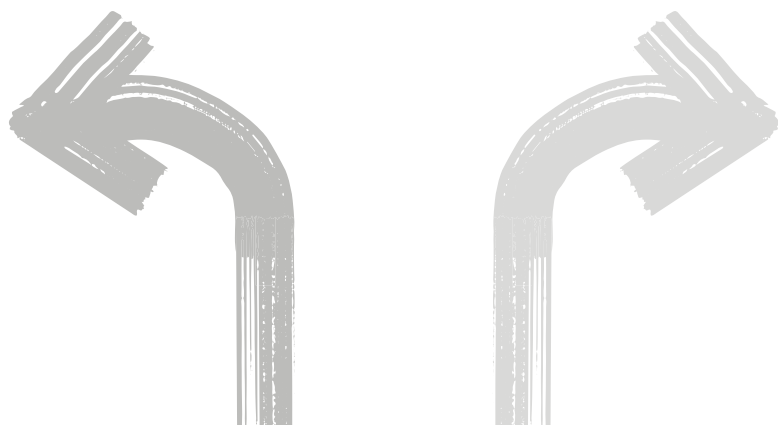
Die WOGE-Frage ist eine einfache Frage, aus der ein blitzschneller und effektiver Entscheidungsprozess und eine treffsichere Entscheidung folgt. Sie ist das Erfolgsrezept für eine erfolgreiche und menschenfreundliche Entscheidungsform.

Die Frage: »*Worum geht es mir eigentlich?*« lässt Überflüssiges beiseite und verliert sich nicht im Unwesentlichen. Sie

bedeutet viel mehr, als nur aus dem Bauchgefühl heraus zu handeln oder zufällig zu guten Entscheidungen zu kommen. Die WOGÉ-Frage kann für die verschiedensten Entscheidungen gebraucht werden: im Alltag genauso wie in Situationen, die tief ins Leben eingreifen. Sie ist hilfreich im Beruflichen wie im Privaten. Zudem ist sie eine Orientierungsfrage und hilft dem Menschen, sich aus verfahrenen Situationen und blockierenden Denkmustern zu befreien und sich neu zu orientieren.

Die WOGÉ-Frage ermöglicht dem Menschen, sein Leben nach dem auszurichten, was ihm lebens- und erstrebenswert erscheint. Damit hat er etwas in den Händen, das ihn immer wieder zu dem zurückführt, was ihm wichtig ist. So wird diese einfache Frage zu einem bestimmenden und gestaltenden Element des Lebens.

Erster Teil Entscheidungen



Es gibt kein Leben ohne Entscheidungen

Menschen müssen sich entscheiden, daran führt kein Weg vorbei. Niemand, der wirklich verantwortlich für sein Leben ist, kann alle Entscheidungen übergehen, delegieren oder umgehen. Entscheiden gehört zum Leben, und zwar ausnahmslos.

Ein Leben ohne Entscheidungen mag für manche wünschenswert erscheinen, um es sich leicht machen zu können oder vermeintlich mit sich zufrieden zu sein. Man kann aber mit und nicht zuletzt auch wegen Entscheidungen oder gar dem Druck, etwas entscheiden zu müssen, ein zufriedener Mensch sein. Dazu tragen nicht zuletzt gute Entscheidungen bei, die deutlich machen und spüren lassen, dass man sein Leben im Griff hat. Entscheiden zu können oder sich zuzutrauen, zu entscheiden, hat ganz wesentlich mit Lebensqualität zu tun. Das sind nur ein paar wenige Aspekte, die zeigen, dass zu entscheiden kein Straf- und Gewaltakt ist.

Wie sähe ein Leben ohne Entscheidungen aus? Es tut gut, wenn man sich das einmal vor Augen führt. Zum Beispiel bestünde die Gefahr, stillzustehen, ein Leben ohne Veränderung und ohne Fortschreiten zu führen, auch ohne Überraschungen. Man würde auf der Stelle treten, ohne Aussicht auf Neues, Unbekanntes und Spannendes – vor allem aber ohne Selbstbestimmung.

Man könnte kaum neue Erfahrungen machen und somit auch kaum seinen Horizont erweitern. Es gäbe weniger Spannendes und weniger Überraschungen im alltäglichen Leben, man müsste mit weniger Bestätigung und Erfolgserlebnissen vorliebnehmen. Man könnte auch sagen, das Leben würde ärmer und langweiliger, weil neue soziale Kon-

takte und neue Erfahrungen seltener würden. Verbunden damit wäre eine gewisse Tendenz zur persönlichen Abwertung und wahrscheinlich auch eine Zunahme von Neid auf andere und damit einhergehende Unzufriedenheit. Man würde immer häufiger konfrontiert mit Fragen nach dem eigentlichen Sinn des Lebens und Fragen, weshalb bei anderen Menschen mehr passiert und diese ein spannenderes Leben führen. Mögliche Antworten, die Entscheidungen mit sich bringen, würden verunsichern. Leben ohne Entscheiden könnte auch zur Folge haben, dass andere für einen entscheiden oder meinen, für einen entscheiden zu müssen. So ein Mensch wäre eine Marionette, dem Willen anderer ausgesetzt. Er wäre auch nicht das, was man einen mündigen Menschen nennt. Mensch zu sein bedeutet, zu entscheiden, sein eigenes und persönliches Leben zu leben und verantwortungsvoll zu gestalten.

Wer sich nicht oder nicht mehr traut zu entscheiden, lebt in ständiger Abwehrhaltung, wird eindimensional, ist wie auf einem Gleis ohne Weichen und damit ohne Richtungsänderung unterwegs. Ein solcher Mensch lebt nie das, was möglich wäre und was er sich offen oder insgeheim wünscht. Ein solches Leben wäre zudem nicht unbedingt erbauend und dem Selbstvertrauen würde es auch nicht guttun. Man würde viele Gelegenheiten verpassen, viele Chancen könnten nicht genutzt werden. Was bliebe, wäre häufig nur das nachträgliche Bedauern: »*Hätte ich mich doch entschieden ...*«

Die Gefahr ist groß, dass man Entscheidungen, die man nicht getroffen hat, im Nachhinein eine höhere Bedeutung beimisst als ihnen eigentlich zukommt: »*Hätte ich mich entschieden, dann wäre, dann könnte ich ...*« Als hätte man die wichtigste Entscheidung seines Lebens verpasst, weil das Leben sonst ganz anders verlaufen wäre. Damit aber ver-

stärkt man den Druck auf die nächsten Entscheidungen, die vielleicht anstehen, um nicht wieder die gleichen Fehler zu machen und sich dann mit Selbstvorwürfen konfrontiert zu sehen. Oder man spielt Entscheidungen und die damit verbundenen Chancen herunter, bagatellisiert sie, um kein schlechtes Gewissen zu haben.

In der Folge wäre man außerdem enttäuscht von sich: *»Weshalb traue ich mich nicht? Weshalb setze ich mich nicht für mich ein? Weshalb mache ich nicht mehr aus dem Leben? Weshalb versage ich immer in dem Moment, wenn es um eine Entscheidung, wenn es um mich geht? Weshalb bin ich so feige...?«*

Angst vor Entscheidungen führt dazu, dass man sich gar nicht mehr zu entscheiden traut oder Entscheidungen vor sich herschiebt und so über lange Zeit im Ungewissen und unter dem Druck lebt, entscheiden zu müssen. Mit jeder verpassten Entscheidung wird die Hürde, die es zu überspringen gilt, noch höher und das Selbstvertrauen kleiner.

Es geht nicht darum, möglichst angstfrei und locker zu entscheiden, sondern sein Handeln nach den eigenen Werten und Lebensvorstellungen auszurichten, also darum, echt und glaubwürdig zu sein. Denn häufig hängt viel von unseren Entscheidungen ab. Deshalb gehört der Respekt vor dieser Handlung dazu, auch ein gewisser Ernst sowie die Bereitschaft, sich Zeit zu geben, sich dem Thema zu öffnen und so Entscheidungen nicht auf die leichte Schulter zu nehmen, auch wenn man sich sicher und stark fühlt. Andererseits ist es wichtig, sich nicht voller Zweifel dem Entscheidungsprozess hinzugeben.

Dass man Angst vor Entscheidungen hat, ist kein wirkliches Gegenargument, sich dem zu entziehen. Auch mit Angst kann man zu einer guten Entscheidung kommen. Das hört sich vielleicht paradox an. Wenn man ein paar Mal mit

der WOG-Entscheidungen getroffen hat, verschwindet die Angst tatsächlich immer mehr. Aber der Respekt vor einer Entscheidung, besonders dann, wenn mit ihr lebenslange Verpflichtungen einhergehen oder nicht nur ich selbst, sondern auch andere Menschen mitbetroffen sind, gehört dazu und ist keinesfalls Ausdruck von Schwäche, Unvermögen oder Unfähigkeit.

Dass man nicht immer bereit oder motiviert ist, zu entscheiden und es dann lieber auf die Seite schiebt oder wartet, dass andere entscheiden, ist durchaus menschlich und hat nicht immer mit tief liegenden Problemen, Ängsten oder Minderwertigkeitsgefühlen zu tun. Eine Entscheidung einmal vor sich herzuschieben und zu warten, bis man vielleicht etwas mehr Mut dazu hat, ist kein Zeichen von Schwäche oder fehlender Einsicht oder Verantwortung.



~~~~~  
Beispiel: »*Ich bin schon lange nicht mehr beim Arzt gewesen. Soll ich mich zu einem Check-up anmelden?*«

Beim Betrachten dieser Frage wird schnell deutlich, dass je nach Person unterschiedliche Antworten möglich sind und dass sich diese stark an grundlegenden Werten und Erfahrungen des Fragenden ausrichten.

Für den einen ist es selbstverständlich, sich regelmäßig beim Arzt durchchecken zu lassen. Für diese Menschen ist die Gesundheit ein wichtiges Gut, das sie konsequent und mit Bedacht pflegen und für das sie sich verantwortlich fühlen. Andere messen der Routineuntersuchung beim Arzt keine bedeutende Rolle zu. Zum Arzt gehen sie nur, wenn der innere oder äußere Druck zu groß geworden ist und ihnen vielleicht mangelnde Sorgfaltspflicht und ein fehlendes Verantwortungsgefühl vorgehalten wird. Wie-

der andere gehen nur zum Arzt, wenn man sie explizit dazu auffordert. Sie sind »gehorsam« oder »brav« und richten sich danach, was andere ihnen sagen, vor allem dann, wenn es sich um Autoritäten handelt.

~~~~~



Die Frage »Worum geht es mir eigentlich?« öffnet einen ganz speziellen und eigenen Weg, wie man zu einer Entscheidung oder Antwort kommt, die man für sich als richtig erkennen kann. Die WOG- Frage holt diese Antworten nicht von irgendwo her, sondern findet sie im Menschen selbst. Wenn er in sich hineinhört, wird er Antworten erhalten, die seinem Lebensverständnis entsprechen, was das Befolgen und Umsetzen der Entscheidung deutlich erleichtert.

Mit dem Satz: »*Dann lass ich es halt*«, kommt man oft nicht weiter. Oder nur für eine sehr kurze Zeit. Denn Entscheidungen zu vertagen oder sie auszusitzen, tut nicht nur nicht gut, sondern schieben sie eben nur auf. Am Ende muss man sie doch treffen, ob man will oder nicht. Im schlimmsten Fall führen vertagte oder nicht getroffene Entscheidungen dazu, das Vertrauen in die eigene Entscheidungsfähigkeit zu verlieren. Was fatal ist, denn es werden immer weiter Entscheidungen auf den Menschen zukommen, ob er sich dazu in der Lage fühlt oder nicht. Auch Zuwarten, dass sich Probleme von selbst lösen oder eine Entscheidung hinfällig wird, stellt sich meist als nicht gangbarer Weg heraus. Denn einerseits wird der innere Widerstand und die Angst davor immer größer, je länger man etwas hinausschiebt. Mit jedem neuen Entscheid braucht es dann noch mehr Kraft, ihn anzugehen und einen Anfang zu setzen. Andererseits nimmt auch der Zeitdruck immer weiter zu, der vielen Menschen zusätzlich Angst macht. Wer so leidet und sich damit schwer-

tut, eine Entscheidung zu treffen, denkt selten daran, dass es an der Art liegt, wie er oder sie auf Entscheidungen zugeht oder weil er eben gewohnt ist, *nicht* zu entscheiden. Zu wissen, dass es einen Entscheidungsweg gibt, der nicht überfordert und zu einem guten Ende führt, ist hilfreich und erspart schlaflose Nächte.

Um mit sich zufrieden sein zu können, braucht es kein Leben ohne Entscheidungen, sondern eines, in dem jene Platz haben dürfen, die nicht überfordern und nicht ängstigen und die einem auch nicht das Gefühl vermitteln, dem (intellektuell) nicht gewachsen zu sein.

Viele Menschen haben Angst, falsch zu entscheiden und fürchten sich vor dem, was daraus folgen könnte. Sie sehen alle möglichen Horrorszenarien vor sich und haben Angst, dass es nach ihrer Entscheidung kein Zurück mehr gibt und sie sich aus einer verfahrenen Situation nicht mehr befreien können. Dass auch andere Menschen von ihrer Entscheidung betroffen sein können, macht alles noch schwieriger und bedrohlicher. Deshalb ist es so wichtig, dass es mit der WOGE-Frage eine Methode gibt, die Angst nimmt, Sicherheit gibt und Mut macht.

Gerade in schwierigen Situationen ebnet die WOGE-Frage dem Menschen den Weg zum Entscheiden. Und sie hilft nicht zuletzt besonders denjenigen, die sich damit schwertun, aus welchen Gründen auch immer. In jedem Fall ist sie eine Frageform, die Druck nimmt und Leid erspart.

Man kann auch versuchen, erst einmal zu verstehen, weshalb man Angst hat, zu entscheiden. In meinem letzten Buch »*Finde Halt in dir selbst – Innerer Dialog und Innerer Raum*« beschreibe ich einen Weg, wie man im Gespräch mit sich selbst Angst und Spannungen abbauen kann und es durch das *Gespräch mit sich* selbst möglich wird, aus scheinbar aus-

weglosen Situationen in Sicherheit und Selbstvertrauen zu finden. Es ist ein Weg, den man nicht üben oder studiert haben muss. Man benötigt auch keine äußere Unterstützung, um aus Blockaden herauszufinden und sich eigenes Handeln zuzutrauen, etwas zu unternehmen, was man sich vielleicht schon lange Zeit nicht mehr zu tun traute.

Häufig wird für Entscheidungen das Arbeiten mit Pro- und Contra-Listen empfohlen. Dabei geht es darum, zusammenzutragen, was für eine Lösung spricht und was dagegen, wovon man selbst mehr oder weniger hat, was aufwendiger wäre oder weniger Mühe machen würde. Ein solches Vorgehen suggeriert, dass mit der Erfassung möglichst vieler Aspekte der Entscheid klar und eindeutig und auch visuell sichtbar wird. Die Spalte, in der mehr (für mich) gültige Argumente zu finden sind, wird dann zur definitiven Antwort erklärt.

Mit den Listen kommen allerdings viele Aspekte zusammen, die man nun wieder neu ordnen und zusammenstellen muss. Und im Grunde steht man dann wieder vor dem gleichen Problem. Jetzt hat man gesammelt und zusammengezählt und verschieden gewichtet – aber wie ordnet man die einzelnen Aspekte für sich jetzt ein? Und wie geht es dann weiter? Dann stehen Antworten im Raum, die vielleicht nur am Rande mit dem eigentlichen Problem zu tun haben, aber nicht wirklich zu seiner Lösung beitragen. Es ist ein Vorgehen, bei dem man zu keinem Ende kommt und das kaum je zu dem führt, was man sucht, nämlich eine passende Lösung, zu der man stehen kann. Dass man nach so einer schwierigen und langwierigen Antwortsuche in Zukunft den Entscheidungen möglichst aus dem Weg zu gehen versucht, überrascht nicht.

Ein Handwerker geht, um die bestmögliche Lösung zu

erarbeiten und dem Kunden das Beste anzubieten, zunächst vom Einfachen aus: vom Werkzeug, das ein optimales Ergebnis ermöglicht, und von Materialien, die zum Erreichen dieses Anspruches beitragen. Er weiß, dass etwas Ungeordnetes und letztlich Zusammengeschustertes weit mehr Aufwand erfordert und das Ergebnis selten das ist, was er von sich erwartet und er dem Kunden anbieten will. Und so ist es auch beim Entscheiden: Nur eine Methode, die auf klaren und überschaubaren Voraussetzungen beruht, bietet ein gutes Ergebnis und hinterlässt einen zufriedenen Menschen. Und damit sind wir wieder bei der WOGE-Frage, die ein einfaches Entscheiden mit guten Lösungen verspricht und imstande ist, dieses Versprechen auch einzulösen.



~~~~~  
Beispiel: »Soll ich mir das Kleid jetzt sofort kaufen oder noch damit warten?«

Stellen wir uns zwei Frauen vor, die sich diese Frage stellen, während sie vor einem Schaufenster in der Stadt stehen. Die eine entscheidet sich, das Kleid später zu kaufen, weil es in einem anderen Geschäft oder im Internet vielleicht günstiger zu haben ist. »Günstiger« ist für sie an dieser Stelle das ausschlaggebende Argument – eine Haltung, die sie durch die WOGE-Frage herausgefunden hat und die einen Teil ihrer Lebensthemen verkörpert. Die Überzeugung, dass sie ein Kleid kaufen kann, erfüllt sie mit Freude, und dennoch kann sie in diesem Moment den Kauf aufschieben. Für sie ist entscheidend, dass dasselbe an anderer Stelle vielleicht günstiger zu haben ist. Sie kann warten. Für die andere Frau steht das Kostenargument weniger im Vordergrund. Sie überlegt sich stattdessen: »Was bringt es mir, wenn ich noch warte? Jetzt habe ich Freude daran.