

Neuigkeiten Ihrer Sparkassenakademie



Personaldiagnostik
ist einfach. Mit dem
richtigen Partner an Ihrer
Seite.

Endlich
wieder da



Newsletter Wirtschaftspsychologie #7
Entscheidungen unter Stress

Unsere heutige Frage: Wie kann man unter Stress gute Entscheidungen treffen?

Ende November ist es wieder so weit: Am „Black Friday“ locken zahlreiche Händler mit attraktiven Schnäppchen. Mit Slogans wie „nur heute und nur solange der Vorrat reicht“ kann jedoch schnell der Druck entstehen, bei der Schnäppchenjagd das beste Angebot zu finden. Die Entscheidung zwischen zehn Smartphones bei fünf Händlern wird zum Stressfaktor. Dabei sind Entscheidungen unter Stress allgegenwärtig. Sei es die Last-Minute-Geschenkesuche im Vorweihnachtsstress oder die finanzielle Absicherung in Krisen-Zeiten.



Obwohl in einigen Berufen der Umgang mit Stresssituationen sogar Teil der Ausbildung ist (z.B. bei Piloten oder Notärzten), fällt es den meisten Menschen schwer, im stressigen Alltag wichtige Entscheidungen zu treffen. Welche Situationen dabei als „stressig“ wahrgenommen werden, ist sehr individuell. Sobald sich jedoch das Gefühl einer Bedrohung und Überforderung einstellt, werden psychologische, körperliche und verhaltensbezogene Reaktionen ausgelöst, die meist automatisch ablaufen.

Eine Reihe psychologischer Studien zeigt, dass Menschen unter Stress Entscheidungen primär auf der Grundlage von Emotionen und einfachen Entscheidungsregeln treffen. Eine dieser Regeln lautet „Was selten ist, ist wertvoll“. Dieses so genannte „Knappheitsprinzip“ machen sich Händler am Black Friday gezielt zunutze, indem sie durch (oftmals suggerierte) Angebots-Knappheit eine stressbehaftete Konkurrenzsituation schaffen, die zu Impuls- oder Hamsterkäufen verführt. Die mit der Kaufentscheidung verbundenen Emotionen - egal, ob positiv (Freude über das Schnäppchen) oder negativ (Frustration über die verpasste Gelegenheit) - werden als stark erlebt, lenken aber von der eigentlichen Entscheidungsgrundlage ab und führen oft zu Fehlentscheidungen. Das vermeintliche Schnäppchen entpuppt sich dann als Staubfänger.

BLACK FRIDAY SALE

Unsere Tipps für die Praxis:

- Treffen Sie wichtige Entscheidungen nicht unter Zeitdruck und lassen Sie sich auch nicht künstlich unter Zeitdruck setzen, etwa von aufdringlichen Verkäufern.
- Starke Emotionen wie Ärger, Wut, aber auch Euphorie sollten Sie erst verklungen lassen und das weitere Vorgehen in Ruhe überlegen, bevor Sie wichtige Entscheidungen treffen.
- Hinterfragen Sie bereits getroffene Entscheidungen in einer ruhigen Minute und überdenken Sie sie neu, indem Sie z.B. von Ihrem Rückgaberecht Gebrauch machen.

Unsere Antwort: Stress kann die Art und Weise beeinflussen, wie wir Entscheidungen treffen. Während die Qualität einfacher Alltagsentscheidungen auch unter Stress nicht leidet, sollten wichtige Entscheidungen nicht unter Stress getroffen werden.

Weiterführende Quellen:

- Starcke, K., & Brand, M. (2012). Decision making under stress: a selective review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36(4), 1228-1248.
- <https://wirtschaftspsychologie-aktuell.de/magazin/leben/entscheidungen-stress-emotionen>

© Sparkassenakademie Baden-Württemberg. Die Weitergabe innerhalb der der Sparkassen-Finanzgruppe ist gerne möglich. Außerhalb dessen, bitten wir um Rücksprache.

Sparkassen-Finanzgruppe

Sparkassen Landesbank Baden-Württemberg
LBS Südwest SV Sparkassenversicherung
DekaBank Deutsche Leasing Sparkassen-Stiftungen

Weiterer Standort:
Sparkassenakademie
Pariser Platz 3 A
70173 Stuttgart
www.spk-akademie.de

Sparkassenverband
Baden-Württemberg
Am Hauptbahnhof 2
70173 Stuttgart
www.sv-bw.de