Vier manieren om beslissingsmoeheid te voorkomen

CRESTCOM®

Overal hebben leiders dit ervaren: Je bereikt het einde van een lange werkdag en je voelt je mentaal en lichamelijk volledig uitgeput. Het is moeilijk om een volledige gedachte uit te leggen en proberen te beslissen over het avondeten voelt als het lopen van de laatste km van een marathon. Elke dag nemen we duizenden beslissingen, zowel bewust als onbewust. We maken beslissingen over wat we dragen, wat we eten, welke route we nemen naar het kantoor, waar we eerst aan moeten werken, of we iemand moeten e-mailen of bellen. Voor het slapengaan heeft de gemiddelde persoon 35.000 beslissingen genomen.

Elke beslissing vereist het gebruik van energie, en naarmate de dag vordert, zet het je mentaal onder druk en zorgt het ervoor dat je hersenen op zoek gaan naar sluipwegen die kunnen leiden tot irrationele of impulsieve besluitvorming. In de afgelopen maanden is de druk toegenomen omdat er elke dag nieuwe beslissingen moesten worden genomen. Is het veilig om naar de supermarkt te gaan? Wat is het beste type masker om te dragen? Kunnen we onze kinderen naar school sturen? Het kan een uitdaging zijn om met deze nieuwe overwegingen om te gaan, bovenop ons toch al stressvolle leven. Er zijn echter een aantal dingen die we kunnen doen om onze mentale energie te helpen beschermen en om de best mogelijke beslissingen te nemen.

1. **Maak minder beslissingen door routines in te bouwen.** Een van de beste manieren om de beslissingsmoeheid te verminderen is het elimineren van enkele van de kleine keuzes die we elke dag maken. Plan maaltijden op voorhand en bereid je zo veel mogelijk voor. Kies je outfit de avond ervoor uit. Houd een regelmatig trainingsschema aan op dezelfde dagen van de week. Houd een lopende boodschappenlijst bij, zodat je niet in de winkel hoeft te beslissen wat je nodig hebt. Hoe meer je elke dag kunt routineren, hoe minder mentale energie je zult besteden aan kleine beslissingen. Steve Jobs bijvoorbeeld droeg elke dag dezelfde outfit, zodat hij er nooit hoefde over na te denken.

2. **Delegeer beslissingen.** Zorg ervoor dat je de verantwoordelijkheid voor de besluitvorming deelt, zowel groot als klein. Thuis kunnen familieleden om de beurt beslissen wat ze gaan eten en de maaltijden bereiden. Laat de GPS de beste route naar de vergadering in de stad bepalen. Managers kunnen sommige beslissingen delegeren aan de medewerkers en zo ook micro-management vermijden. Het kan vreemd lijken om een beslissing te delegeren die "slechts een minuut duurt" in het begin. Het cumulatieve effect van kleinere beslissingen kan u echter uren aan productiviteit kosten. Als het niet gepast is om een beslissing volledig te delegeren, kunt u medewerkers vragen om de keuzes te beperken en om alleen de meest relevante informatie te verzamelen om de uiteindelijke beslissing te nemen.

3. Maak kritische beslissingen ‘s morgens.
Studies hebben aangetoond dat rechters vóór de lunch eerder tot voorwaardelijke vrijheid beslissen dan daarna. Ook hebben onderzoekers ontdekt dat schakers 's morgens nauwkeuriger en bedachtzamer spelen en 's avonds sneller en risicovoller, zelfs als ze zichzelf als een nachtuil beschouwen. Omdat het onwaarschijnlijk is dat je vroeg op de dag last hebt van beslissingsmoeheid, is het de beste tijd om belangrijke of complexe beslissingen te nemen.

4. Beoefen mindfulness en zorg voor jezelf.
Gezonde gewoontes zoals journaling, meditatie en een goed dieet kunnen helpen om de fysieke en mentale energie te stimuleren om je te helpen de beste beslissingen te nemen. Elke dag journaling kan helpen bij het organiseren van uw gedachten, het verbeteren van het vermogen van de geest om informatie te verwerken en vast te houden. Het kan ook helpen om prioriteiten helder te krijgen en de dagelijkse vooruitgang in de richting van je doelen bij te houden. Meditatie kan stress verminderen, de aandachtsspanne vergroten en ons vermogen om te focussen verbeteren. Daarnaast tonen studies aan dat voeding de hersenfunctie kan beïnvloeden. Het opnemen van "hersenen voedsel" zoals vis die veel Omega 3 bevat, bladgroenten, en donkere chocolade kan helpen uw hersenen op hun best laten te functioneren. En (bijna) iedereen heeft toch graag een beetje meer donkere chocolade.