

## **P r e s s e m i t t e i l u n g**

### **Leiden Sie unter „Fobo“?**

### **So überwinden Sie die Angst vor Entscheidungen**

**ROHRBACH.** Wer regelmäßig in endlosen Gedankenschleifen festhängt oder stundenlang verschiedene Optionen abwägt, leidet möglicherweise unter „Fobo“. Die Abkürzung steht für „Fear of better options“ und beschreibt die zwanghafte Sorge, falsche Entscheidungen zu treffen und dadurch Nachteile zu haben. Dieses Gefühl geht besonders mit modernen Technologien und sozialen Netzwerken einher beziehungsweise wird es von diesen verstärkt.

Vielen Menschen fällt es nicht nur in finanziellen, beruflichen, partnerschaftlichen und gesundheitlichen Fragen, sondern auch in weniger relevanten Alltagsdingen unglaublich schwer, Entscheidungen zu treffen: Zum Beispiel, ob und was sie kochen sollen, welche Serie sie als nächstes streamen wollen, welche Zoom-Party mit Bekannten am lustigsten werden könnte oder wohin sie der Spaziergang oder die Joggingrunde führen soll – und ob sie überhaupt lieber spazieren oder laufen gehen sollen. Vielleicht wäre es stattdessen auch besser, zu Hause auf der Couch zu bleiben oder den Heimtrainer wieder zu aktivieren?

#### **Warum die Wahl zur Qual wird**

Wer dauernd Probleme hat, sich zu entscheiden, ist damit nicht alleine. „Fear of better options“ (kurz „Fobo“) beschreibt die Angst vor besseren Optionen. Betroffene machen sich oft so viel Druck, die perfekte Entscheidung zu treffen, dass sie keine Ruhe finden. „Beim Versuch, die beste Option auszuwählen, verlieren sich manche Menschen in endlosen Abwägungen. Sie sind von der Vielzahl an Möglichkeiten überwältigt und halten sich bis zuletzt alles offen oder können sich am Ende zu gar keiner Entscheidung durchringen“, beschreibt MMag.<sup>a</sup> Maria Leibetseder, Klinische Psychologin im Klinikum Rohrbach, das Phänomen.

„Allerdings hat es auch Konsequenzen, sich nicht zu entscheiden – und auch dafür tragen wir die Verantwortung“, gibt die Klinische Psychologin zu bedenken. Häufig haben Betroffene Angst vor Verantwortung, Fehlern, Ablehnung, Kritik oder Versagen aufgrund prägender Erfahrungen in der Lebensgeschichte oder weil sie nie selbst Entscheidungen treffen mussten.

### **„Fobo“ als stark digitales Phänomen**

„Fobo“ hat viel mit Überfluss zu tun, mit der digitalen Welt und der unglaublichen Fülle an Optionen und Informationen – über das Smartphone sogar rund um die Uhr. Speziell soziale Medien verleiten dazu, sich permanent mit anderen zu messen und sich nach „besseren“ Optionen umzusehen; junge und eher unzufriedene Menschen sind daher besonders gefährdet. „Durch Facebook, Instagram, Twitter etc. entsteht der Eindruck, die anderen hätten ein schöneres, reicheres und erlebnisvolleres Leben, besäßen viel mehr und seien glücklicher. Die Folge ist eine negative Selbstwahrnehmung, das eigene Leben wird als mangelhaft und erlebnisarm empfunden“, sagt die Expertin. Betroffene werden dadurch immer unzufriedener und verlieren ihre Entscheidungsfreude noch mehr. Das gilt auch in Zeiten von COVID-19: Während die Optionen in vielen Bereichen aktuell eingeschränkt sind, besteht geradezu ein Übermaß an potenziell negativen Auswirkungen. Außerdem vergleichen sich viele Menschen auch in der Krise ständig mit anderen: beim Brotbacken genauso wie bei der Kindererziehung.

### **Fünf Tipps gegen „Fobo“ von MMag.<sup>a</sup> Maria Leibetseder**

- Hören Sie auf, sich mit Menschen zu vergleichen, die sich in Social-Media-Portalen präsentieren. Ihr Auftritt ist inszeniert und nicht 1:1 auf ihre Lebenssituation übertragbar.
- Oft werden die Bedeutung und die Konsequenzen einer Entscheidung überschätzt. Begrenzen Sie die Wahlmöglichkeiten und verlassen Sie sich auf die erste Eingebung. Bei nicht besonders relevanten Entscheidungen könnten Sie auch würfeln.
- Wenn Sie einen Entschluss gefasst und seine Konsequenzen so weit wie möglich in Betracht gezogen haben, stellen Sie diesen nicht ständig erneut in Frage.
- Verzeihen Sie sich, wenn sich eine Entscheidung später als ungünstig herausstellt.
- Fragen Sie sich bei Entscheidungen, vor denen Sie Angst haben: Was ist das Schlimmste, das passieren könnte, wenn ich mich „falsch“ entscheide? Könnte ich damit leben oder was könnte ich in diesem Fall tun? Indem Sie Ihre Befürchtungen konkret machen, nehmen Sie der Angst ein wenig von ihrer Bedrohung.

Rohrbach, 19. Mai 2020

### **Für Fragen steht zur Verfügung:**

Dr.<sup>in</sup> Regina Schnellmann, PR & Kommunikation Klinikum Rohrbach

Tel.: 05 055477-22250, E-Mail: [regina.schnellmann@oog.at](mailto:regina.schnellmann@oog.at)