

# Die Qual der Wahl - welche Entscheidung ist richtig?

## Worum geht's?

Wenn wir wachsen und Fortschritte machen wollen, gibt es immer Situationen, in denen wir aus zwei oder mehreren Alternativen wählen müssen. Oft sprechen für jede Alternative ebenso viele Argumente dafür wie dagegen und geraten wir ins Stocken und in auswegloses Grübeln, weil wir unsicher sind, wie sich eine Entscheidung auswirken wird. In diesem un schlüssigen und ungeklärten Zustand zu verharren kann aber mehr Schaden als Nutzen.

## Ziel des Denkzeugs

Entscheidungen anhand hilfreicher Kriterien und Techniken besser und schneller zu treffen. Sie lernen sich aus Ihrem Verharren zu lösen und Türen zu öffnen, anstatt sich weiter zu blockieren.

## Welchen Einfluss hat der Verstand bei seinen Entscheidungen?

All unsere Entscheidungen werden zu 99,5% erst einmal automatisch oder anders gesagt, intuitiv gelenkt. Erst wenn es in unser Bewusstsein durchdringt, wird der Kopf aktiv und beginnt rational zu argumentieren. Aber Achtung - diese Argumentation wird auch durch unser Unterbewusstes gesteuert und nährt sich aus Ihren Erfahrungen, Ihren Ängsten, Ihren Glaubenssätzen und Ihren Motivationen.

## So geht's - so treffen Sie die richtige Entscheidung

Um eine Entscheidung leichter und schneller fällen zu können, sollte man diesen Dingen auf den Grund gehen, am besten schriftlich. Die folgenden Fragen helfen dabei (versuchen Sie Antworten für jede Wahlmöglichkeit zu geben):

## Welche Entscheidung muss ich treffen?

---

## Welche Alternativen stehen zur Wahl?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Rationale Überlegungen – die Wirkung auf Mitmenschen prüfen

Wer könnte oder wird sie ablehnen? Warum?

---

---

Wie wichtig ist das für mich?

---

---

Wer wird sie gutheißen? Warum?

---

---

## **Rationale Überlegungen – die Wirkung auf materielle Ressourcen**

Was wird sie mich in materieller Hinsicht kosten?

---

---

Was muss ich aufgeben?

---

---

Was gewinne ich in materieller Hinsicht?

---

---

## **Emotionale Überlegungen – welche inneren blockieren die Entscheidung**

Welche Ängste steigen in mir auf (beginnen Sie die Sätze mit, „Ich fürchte, dass ...“)?

---

---

Welche Glaubenssätze / Hypothesen kommen hoch (formulieren Sie die Sätze mit, „Es ist keine gute Wahl, sich dafür zu entscheiden, weil ich glaube / vermute, dass das Ergebnis dann ... sein wird.“)?

---

---

Mit welchen meiner Werte gerate ich in Konflikt?

---

---

Was kostet sie mich in emotionaler Hinsicht?

---

---

Wen könnte ich dadurch verletzen oder gar verlieren?

---

---

Was gewinne ich in emotionaler Hinsicht?

---

---

## **Rationale Überlegungen – Konsequenzen prüfen**

Welche Konsequenzen hat meine Entscheidung am nächsten Tag für mich?

---

---

Welche Konsequenzen hat meine Entscheidung nächsten Monat für mich?

---

---

Welche Konsequenzen hat meine Entscheidung in zehn Jahren für mich?

---

---

## Der Weg über den Wunschzustand

Gehen Sie kurz in sich. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren Wunschzustand bereits erreicht haben. Dann fühlen Sie sich in Ihre neue Lage rein. Verändern Sie in Gedanken den Wunschzustand solange, bis er sich für Sie gut und erreichbar anfühlt. Blicken Sie zurück und fragen sich, wie Sie dorthin gekommen sind. Welche Entscheidung haben Sie getroffen, um dahin zu kommen?

---

---

## Die Vorbildentscheidung

Manchmal hilft auch der Gedanke an einen Mentor oder ein Vorbild bei einer Entscheidung. Fragen Sie sich, wie jemand, den Sie sehr schätzen, der Ihr Vorbild ist, in Ihrer Lage entscheiden würde.

---

---

**Tragen Sie jetzt hier Ihre Entscheidung ein:**

---

---