

# Entscheidungen treffen

Mein Thema:

Mein WARUM:

So sieht meine Zielsituation aus:

MEINE ENTSCHEIDUNGSFRAGE: Was, wenn ich .....

WORST CASE SZENARIO	Wie wahrscheinlich ist es, dass es eintritt? (1-10)	So Sorge ich dafür, dass es nicht eintritt	Falls es doch (zum Teil) eintritt, dann verbessere ich die Situation so
1. ....	.....	.....	.....
2. ....	.....	.....	.....
3. ....	.....	.....	.....
4. ....	.....	.....	.....
5. ....	.....	.....	.....

# Entscheidungen treffen

Das gewinne ich, wenn die Option aufgeht:

.....  
.....

**FINALE MOTIVATION FÜR DEINE ENTSCHEIDUNG: Was passiert, wenn ich es *nicht* angehe?**

kurzfristig

mittelfristig

langfristig

1.	.....	.....	.....
2.	.....	.....	.....
3.	.....	.....	.....

**MEINE ENTSCHEIDUNG:** \_\_\_\_\_

# Entscheidungen treffen

## Vorbereitung

- ✓ **Schreibe zunächst Dein Thema der Entscheidung oben auf das Arbeitsblatt.** Wenn es mehrere Optionen gibt, zwischen denen Du Dich entscheiden musst (z.B. a) das Unternehmen wechseln b) in Teilzeit wechseln und c) nebenbei mein Business aufbauen/ mich selbständig machen), dann bearbeite jedes Thema einzeln. Es geht um die Bewertung der einzelnen Option mit Risiken und Chancen.
- ✓ **Trage ein, WARUM Du die Veränderung willst.** Was sind Deine Beweggründe, was soll besser werden? Welche Deiner Bedürfnisse willst Du erfüllen?
- ✓ **Beschreibe Deine Zielsituation.** Denke Dich in Deine Zukunft hinein. Wie fühlst Du Dich, wie sieht Dein Arbeitsalltag aus, mit was beschäftigst Du Dich? Sammle Stichpunkte, die Deine Zielsituation richtig griffig machen.
- ✓ **Formuliere Deine Entscheidungsfrage: Was, wenn ich.....** Formuliere hier Dein Vorhaben in einem vollständigen Satz. Beispiel: „Was, wenn ich mich nebenberuflich selbständig mache?“

## Teil 1

- ✓ **Zunächst schaust Du auf Dein Worst Case Szenario.** Überlege, was schlimmstenfalls schiefgehen kann, wenn Du den neuen Weg einschlägst. Schau dabei kritisch, aber realistisch auf die einzelnen Möglichkeiten. Notiere Dir auf einem separaten Blatt zu den Aspekten einige Details, das hilft Dir beim Realitätscheck. Bewerte dann auf einer Skala von 1-10 wie wahrscheinlich es ist, dass dieser Fall auch eintritt. Denke Dich nun in die jeweilige Situation hinein und schreibe auf, wie Du dafür sorgen kannst, dass dieser Fall gar nicht erst eintritt. Danach definierst Du bereits im Voraus Maßnahmen, wie Du die Situation verbessern kannst, falls der Worst Case wider aller Bemühungen doch eintritt. **Zwischenfrage:** Wie fühlt sich das für Dich an? Wie realistisch sind die negativen Folgen wirklich? Ist es hilfreich, das Du bereits heute einen Krisenplan in der Hand hältst?

## Teil 2

- ✓ **Nun wenden wir uns den positiven Aspekten Deiner Option zu.** Schreibe auf was Du gewinnst, wenn die Option positiv aufgeht. Sei hier wieder so genau wie möglich und formuliere am Besten ganze Sätze.
- ✓ **Im vorletzten Schritt beleuchtest Du was passiert, wenn Du Dich gegen Deine Option entscheiden solltest.** Wie sieht Dein Leben dann aus? Welche Chancen gibst Du auf? Was verpasst Du und welche Folgen wird das haben? Unterteile die Folgen in kurzfristig, mittelfristig und langfristig. Das hilft Dir bei der Beurteilung der Gesamtsituation.
- ✓ **Im letzten Schritt triffst Du Deine Entscheidung,** die Du in einem ganzen Satz formulierst.