

*Eine Entscheidung ist das Ergebnis eines Prozesses,  
in der aus mehreren Alternativen  
eine Möglichkeit ausgesucht wird,  
die zukünftiges Vorgehen definiert.*

## Die 3 Schalen der Entscheidung Spielart mit unterschiedlichen Faktoren

*Ein Entscheidungs-Prozess von Karsten Ritschl*



### 1. Vorbereitung:

Ein Entscheidung bedeutet, dass Du Dich von etwas „scheidest“.  
Benenne die Alternativen, die zur Entscheidung stehen.  
Finde für diesen Prozess drei wirklich gleichwertige attraktive Alternativen.  
Nimm Dir dafür Zeit - dies ist eine der wichtigsten Vorbereitungen.  
Stelle dann für jede Alternative eine Schale auf.

### 2. Unterschiedliche Faktoren für Fragen festlegen

Um den Prozess nach Deinen Bedürfnissen und dem Thema anzupassen,  
kannst Du die Fragen auch vorher mit unterschiedlichen Faktoren (x1, x2,  
x3) belegen und dann die entsprechende Anzahl an Steinchen in die  
Schalen legen. Oftmals wird damit eine Tendenz noch sichtbarer.

**Schreibe hinter den folgenden Fragen die Faktoren, die für Dich  
stimmig sind.**

**Nachdem Du die Faktoren für die Fragen festgelegt hast, beantworte die Fragen und verteile pro Frage soviel Steinchen in die "Alternativ-Schale" wie Du an Faktor angegeben hast (also z.B. 2 Steinchen bei Faktor 2).**

**Faktor  
eintragen**

1. In Bezug auf Deine Persönlichen Ziele und Visionen:  
Welche Alternative unterstützt das Erreichen Deiner Ziele und Visionen am Besten?

X \_\_\_\_

2. In Bezug auf Deine persönlichen Werte:  
Welche Alternative unterstützt Deine Werte und Deine Lebensqualität?

X \_\_\_\_

3. In Bezug auf Deine aktuellen inneren Zustände:  
Welche Alternative löst das aktuell beste Gefühl aus?

X \_\_\_\_

4. In Bezug auf Deine Rahmenbedingungen  
Welche Alternative lässt sich vermutlich am Besten umsetzen?

X \_\_\_\_

5. In Bezug auf die Konsequenzen:  
Bei welcher Alternative erwartest Du die stärksten positiven Konsequenzen?

X \_\_\_\_

6. In Bezug auf Außern-Wahrnehmung:  
Welche Alternative stärkt Dein Image am meisten?

X \_\_\_\_

7. In Bezug auf Dein Inneres Team:  
Was ist der Favorit Deines Kopfes?

X \_\_\_\_

8. In Bezug auf Dein Inneres Team:  
Was ist der Favorit Deines Herzens?

X \_\_\_\_

9. In Bezug auf Dein Inneres Team:  
Was ist der Favorit Deines Bauches?

X \_\_\_\_

10. In Bezug auf Deine Motivation:  
Für welche Alternative hast Du die meiste Motivation?

X \_\_\_\_

**Nachbereitung:**

Bespreche das Ergebnis mit einem wohlwollenden Menschen, der nicht Teil des Entscheidungs-Themas ist.



Wenn möglich, bewege das Ergebnis dieses Entscheidungs-Prozesses einige Tage in Dir und nimm wahr, wie es sich anfühlt.

Wenn es passt: Schlafe eine Nacht über das Ergebnis und achte auf Deine Träume und was Du sonst an Signalen erhältst, Du für Dich eine Bedeutung haben.

Du kannst den Prozess noch mehr Deinen Bedürfnissen anpassen, indem Du weitere Fragen mit hinzufügst und auch für diese Fragen Faktoren festlegst.

Finde den Zeitpunkt heraus, an dem die Entscheidung zu einer Handlung führt und die sich stimmig für Dich anfühlt.

**Du weißt ja:**

**Wer nicht entscheidet, hat auch entschieden.**

Viel Freude und Erfolg bei diesem Prozess!