

*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



Mit Freude Entscheidungen durchspielen

Ein Entscheidungs-Prozess von Karsten Ritschl

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.

Beantworte folgende Fragen und verteile pro Frage ein Steinchen in eine "Alternativ-Schale".

1. In Bezug auf Deine Persönlichen Ziele und Visionen:
Welche Alternative unterstützt das Erreichen Deiner Ziele und Visionen am Besten?
2. In Bezug auf Deine persönlichen Werte:
Welche Alternative unterstützt Deine Werte und Deine Lebensqualität?
3. In Bezug auf Deine aktuellen inneren Zustände:
Welche Alternative löst das aktuell beste Gefühl aus?
4. In Bezug auf Deine Rahmenbedingungen
Welche Alternative läßt sich vermutlich am Besten umsetzen?
5. In Bezug auf die Konsequenzen:
Bei welcher Alternative erwartest Du die stärksten positiven Konsequenzen?
6. In Bezug auf Außern-Wahrnehmung:
Welche Alternative stärkt Dein Image am meisten?
7. In Bezug auf Dein Inneres Team:
Was ist der Favorit Deines Kopfes?
8. In Bezug auf Dein Inneres Team:
Was ist der Favorit Deines Herzens?
9. In Bezug auf Dein Inneres Team:
Was ist der Favorit Deines Bauches?
- 10 In Bezug auf Deine Motivation:
Für welche Alternative hast Du die meiste Motivatio

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.

Finde den Zeitpunkt heraus, an dem die Entscheidung zu einer Handlung führt.

Spielart:

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.



Viel Freude und Erfolg bei diesem Prozess

und Du weisst ja:

Wer nicht entscheidet, hat auch entschieden.