

Verstehen und Überwinden Deiner Entscheidungshindernisse

Teil 1: Deine Ängste und Hindernisse beim Entscheiden

1. Reflexion Deiner Ängste:

✓ Wenn Du in diesem Moment darüber nachdenkst, welche Ängste hindern Dich immer wieder einmal daran, Entscheidungen zu treffen? *Notiere sie jetzt und nimm Dir etwas Zeit, um darüber nachzudenken.*

✓ *Entscheidungs-Tagebuch:* Führe eine Woche lang ein Tagebuch, in dem Du festhältst, welche Entscheidungen Du aufschiebst. Notiere, welche Gedanken und Gefühle dabei aufkommen.

✓ *Mustererkennung:* Schau am Ende der Woche Dein Entscheidungs-Tagebuch durch. Siehst Du Muster in den Entscheidungen, die Du aufschiebst? Gibt es gemeinsame Themen oder ähnliche Ängste?

2. Konflikte zwischen persönlichen und organisatorischen Zielen:

Werteabgleich: Liste Deine Top-5 persönlichen Werte auf.
(Nutze dazu die Werteliste (PDF))

Denke dann an eine Entscheidung, die Du wegen eines Konflikts mit organisatorischen Zielen getroffen hast. Wie gut passten Deine Entscheidungen zu Deinen persönlichen Werten?

Entscheidungsanalyse: Analysiere eine spezifische Entscheidungssituation, in der Du Dich zwischen persönlichen und organisatorischen Zielen entscheiden musstest. Wie hast Du Dich gefühlt und was würdest Du heute anders machen?

3. Das „Und/Oder“ Dilemma:

Prioritäten setzen: Wähle ein aktuelles Dilemma und identifiziere die Kernaspekte jeder Option. Was sind die langfristigen Auswirkungen jeder Entscheidung?

Was passiert, wenn Du Dich für A) entscheidest?

Was passiert, wenn Du Dich für B) entscheidest?

Szenarien durchspielen: Stelle Dir vor, Du hättest jede der beiden Optionen gewählt. Wie sieht Dein Leben in einem Jahr mit jeder dieser Entscheidungen aus? Welche Option erscheint Dir langfristig erfüllender?

Teil 2: Zusätzliche Reflexionsaufgaben

1. Auswirkungen von Entscheidungen:

Langzeitauswirkungen analysieren: Denke an eine große Entscheidung, die Du vor mindestens fünf Jahren getroffen hast. Wie hat sie Dein Leben beeinflusst? Würdest Du rückblickend etwas anders machen?

Wenn ja, welche Erkenntnis gewinnst Du daraus?

Wenn nein, welche Erkenntnis gewinnst Du daraus?

2. Umgang mit Unsicherheit:

Unsicherheit erkennen und annehmen: Schreibe über eine Situation, in der Du Dich unsicher gefühlt hast, eine Entscheidung zu treffen. Wie bist Du mit dieser Unsicherheit umgegangen? Welche Strategien könntest Du entwickeln, um besser mit Unsicherheit umzugehen?

(Hier kann es Sinn ergeben, zuerst das Video 2 anzusehen und das Arbeitsblatt 2 zu bearbeiten.)

3. Entscheidungsstärke aufbauen:

Kleine Entscheidungen bewusst treffen: Setze Dir das Ziel, jeden Tag bewusst drei kleine Entscheidungen zu treffen. Reflektiere am Ende des Tages, wie Du Dich dabei gefühlt hast und was Du daraus lernen kannst.

Welche 3 Entscheidungen triffst Du heute (*vielleicht welche, die Du schon länger vor Dir herschiebst.*)

Welche 3 Entscheidungen triffst Du morgen?

Welche 3 Entscheidungen triffst Du übermorgen? (*Notiere Dir morgens als Vorsatz oder abends als Reflektion, welche 3 Entscheidungen Du triffst oder getroffen hast.*)

Welche Auswirkung hat die Übung auf Dich (nach drei Tagen)? Fällt es Dir leichter? Fühlst Du Dich sicherer?

Wunderbar, dass Du so fleißig an den Aufgaben dran geblieben bist. Das ist nicht immer leicht. Wenn Du Fragen hast oder Dir weitere Unterstützung wünschst, dann nutze die Möglichkeit ein kostenfreien Strategiegelgesprächs mit mir: <https://calendly.com/gabysgraupner/45-minuten-gespraechstermin>