

# Strukturierte und Intuitive Entscheidungstechniken

## Teil 1: Die Entscheidungs-Matrix nutzen

### 1. Deine Werte erkennen:

**Erstelle eine Liste Deiner Werte, die Dich bei Entscheidungen leiten.** Wähle drei bis fünf Werte aus, die für Dich in Entscheidungssituationen besonders relevant sind. Am besten nimm dazu eine Entscheidungsfrage, die Du kurzfristig treffen willst. (Urlaub, Abteilung wechseln, Produkt A oder B (z.B. Automarke) kaufen, neue Sportart wählen, Umstellung Ernährung: vegetarisch, vegan oder weiterhin Fleisch)

---

---

---

### 2. Matrix erstellen

Wähle eine aktuelle Entscheidung, die Du treffen musst. Nutze die Entscheidungs-Matrix, indem Du Deine Optionen oben und Deine ausgewählten Werte an der Seite einträgst. Bewerte jede Option basierend darauf, wie gut sie jeden Wert erfüllt (1 = erfüllt nicht, 10 = erfüllt vollständig)

	Paris	Bali	New York
Kultur			
Kosten			
Erholung			
Ergebnis			



<b>Ergebnis</b>					

**Auswertung:**

Berechne die Gesamtpunktzahl für jede Option. Welche Option hat die höchste Punktzahl? Reflektiere darüber, ob das Ergebnis Deine ursprüngliche Neigung widerspiegelt oder ob Du überrascht bist.

**Reflektion:**

Wie geht es Dir mit dieser Form der Entscheidungsmatrix? Was fällt dir leicht? Was fällt Dir schwer?

Wie überrascht bist Du vom Ergebnis? Hättest Du Dir etwas anderes gewünscht? Wirst Du entsprechend dem Ergebnis handeln oder das Gegenteil davon tun? Wie fühlt sich das an?

---



---



---



---

## Teil 2: Dein Bauchgefühl erkunden

### 1. Münzwurf-Experiment

Denke an eine Entscheidung, die Du treffen musst, und reduziere sie auf zwei Optionen. Weise jeder Option Kopf oder Zahl zu. Wirf eine Münze und achte auf Dein unmittelbares Gefühl nach dem Münzwurf. Fühlst Du Dich erleichtert oder enttäuscht über das Ergebnis?

---

---

### 2. Gefühle analysieren:

Schreibe auf, was dieses Gefühl Dir über Deine wahre Präferenz verrät. Warum glaubst Du, hast Du so reagiert? Bestätigt das Gefühl Deine ursprüngliche Neigung oder bringt es Dich dazu, Deine Wahl zu überdenken?

---

---

## Teil 3: Anwendung beider Techniken

### 1. Vergleich von Techniken

Vergleiche, wie Du Dich bei der Anwendung der Entscheidungs-Matrix im Vergleich zum Münzwurf-Experiment gefühlt hast. Welche Methode fühlte sich natürlicher an? War eine der Methoden hilfreicher bei der Klärung Deiner Präferenzen?

---

---

## 2. Reflexion und Entscheidungen

Basierend auf beiden Übungen, triff eine endgültige Entscheidung. Wie stark hat jede Technik Deine Wahl beeinflusst? Wirst Du der Logik der Matrix folgen oder Deinem Bauchgefühl vertrauen?

---

---

Herzlichen Glückwunsch! Du hast wichtige Schritte unternommen, um deine Entscheidungsfähigkeit zu erforschen und zu verbessern. Wir wissen jedoch, dass der Weg zu selbstbewussten und effektiven Entscheidungen eine Reise ist, die Geduld, Übung und manchmal auch eine helfende Hand erfordert.

Es ist völlig normal, dass nicht jede Entscheidung leicht fällt oder die gewünschten Ergebnisse sofort sichtbar werden. Entscheidungen zu treffen, bedeutet auch, mit Unsicherheiten umzugehen und sich manchmal sogar dem Unbekannten zu stellen. Aber genau hier liegt auch die Chance für Wachstum und Entwicklung.

Falls Du Dich fragst:

? »Wie wende ich diese Techniken am besten in meinem spezifischen Kontext an?«

? »Was tue ich, wenn meine Entscheidungen nicht die erwarteten Ergebnisse bringen?«

? »Wie kann ich meine Entscheidungsängste noch effektiver überwinden?«

...dann bist Du nicht allein. Diese und ähnliche Fragen sind Teil des Prozesses. Und genau deshalb möchte ich Dir ein ganz besonderes Angebot machen:

Ein **kostenfreies Strategiegelgespräch** mit mir.

In diesem persönlichen Gespräch können wir tiefer in Deine individuellen Herausforderungen eintauchen, maßgeschneiderte Lösungen erarbeiten und Wege finden, Deine Entscheidungskompetenz nachhaltig zu stärken. Das Gespräch ist ein sicherer Raum, in dem Du offen über Deine Erfahrungen sprechen kannst und gezieltes Feedback erhältst.

Bist Du bereit, den nächsten Schritt zu gehen und Deine Entscheidungsfähigkeit auf ein neues Level zu heben? Dann melde Dich jetzt für Dein kostenfreies Strategiegelgespräch an. Es ist an der Zeit, Deine Entscheidungen mit Selbstvertrauen und Klarheit zu treffen – ich unterstütze Dich dabei.

Bitte vereinbare hier ein kostenfreies Strategiegelgespräch: <https://calendly.com/gabysgraupner/45-minuten-gespraechstermin>

