

SPIELST DU NOCH ENTSCHEIDUNGS-PING-PONG?

WAS BRINGT DIR DIESES WORKSHEET?

Dieses Worksheet unterstützt dich dabei, Entscheidungen in deinem Leben bewusster und klarer für dich selbst treffen zu können. Durch einen Perspektivwechsel erweiterst du deinen Blickwinkel auf deine Situation und erhältst Impulse, die dich in deiner Entscheidungsfindung weiterbringen können.

WIE GEHST DU VOR?

Drucke dir dieses Worksheet aus und nimm dir rund 30 - 45 Minuten für die Bearbeitungszeit. Bearbeite hierzu die Schritte 1-6 in ihrer Reihenfolge und vervollständige die Grafik „Meine Entscheidungsreise“.

Wir wünschen dir viel Spaß auf dieser Reise!

1. Stell dir einmal vor, du stehst am Ufer eines Sees. An diesem See gibt es einen Anlegesteg, an welchem ein Boot festgemacht ist. Dein Boot!

Das Ufer symbolisiert deinen Startpunkt und die Entscheidung, welche du für dich treffen möchtest. Formuliere deine Entscheidung nun so konkret wie möglich und trage sie in den unteren Teil der Grafik „Meine Entscheidungsreise“ ein.

z. B. Ich möchte für mich die Entscheidung treffen, ob ich mich von meinem Arbeitgeber drei Monate unbezahlt freistellen lasse, um ein Sabbatical zu machen und nach Australien zu reisen.

2. Stell dir vor, in diesem Boot sitzen verschiedene Personen, die du mit auf deine Entscheidungsreise nehmen möchtest. Diese Personen sind von dir ausgewählt worden, stehen dir wohlgesonnen gegenüber und sollen dich bei deiner Entscheidung unterstützen. Dies kann ein guter Freund/eine gute Freundin sein oder jemand, dessen Meinung du sehr schätzt. Vielleicht auch jemand, der dir als Vorbild dient. Dieses Vorbild kann eine Person sein, die du persönlich kennst oder auch nicht, wie z. B. Steve Jobs oder Madonna.

Wähle nun diese Personen aus und schreibe ihre Namen jeweils in einen der Kreise im Boot. Wie viele Personen du mit auf deine Entscheidungsreise nimmst, bleibt dir überlassen.

3. Du legst nun mit deinem Boot ab und machst dich auf den Weg zum andern Ufer auf der gegenüberliegenden Seite. Auf der Fahrt dorthin befragst du deine Fahrgäste, einen nach dem anderen. Versetze dich hierzu in die Rolle, also in deine Fahrgäste. Du fragst sie nach ihrer Meinung und was sie dir bezüglich deiner Entscheidung raten würden, wie du dich am besten entscheiden solltest. Hör dir ihre Antworten ganz genau an. Trage die Antworten in die dafür vorgesehene Sprechblase neben der Person im Boot.
4. Wenn du alle Antworten gehört hast, nimm dir etwas Zeit, um diese für dich zu reflektieren.
 - Was war besonders interessant für dich?
 - Welche Stimme hat dich überrascht?
 - Wo decken sich die Meinungen deiner Fahrgäste?
 - Welche Gefühle lösen diese Antworten bei dir aus? (z. B. beruhigt, nachdenklich, motiviert)

Nutzen den Platz hier, um dir Notizen zu machen:

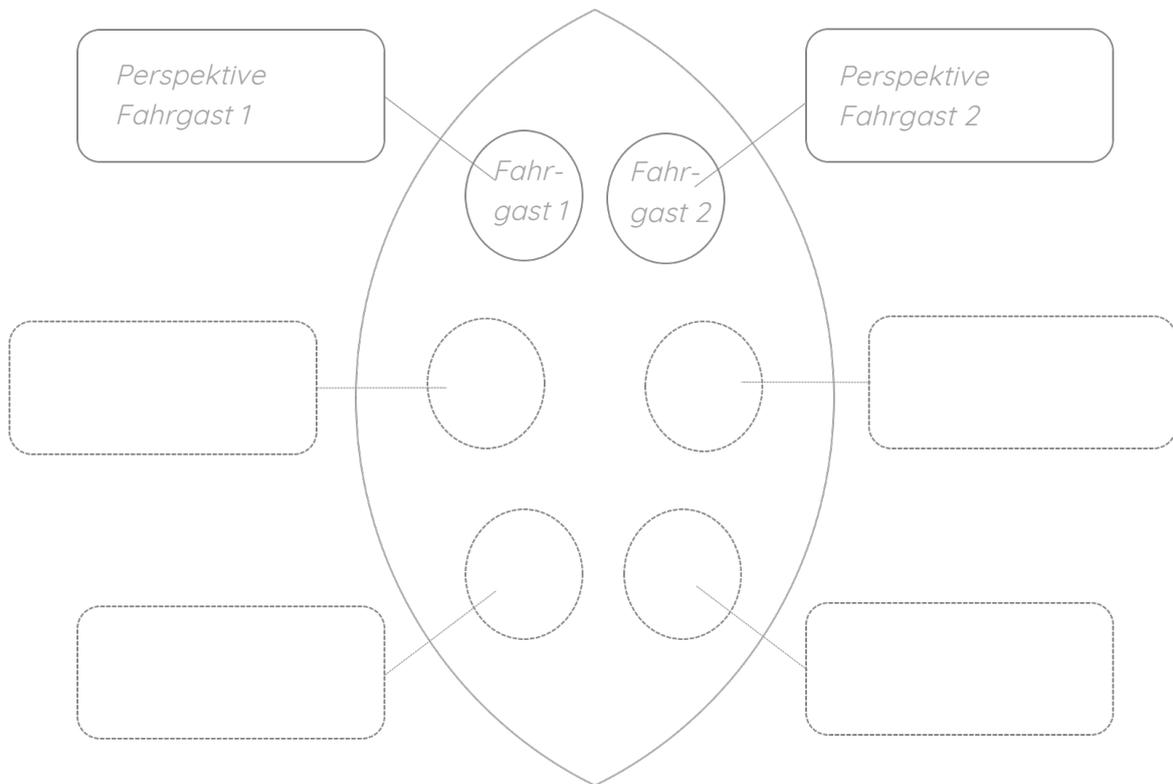
...

5. Und nachdem du diese Fragen für dich reflektiert hast, siehst du bereits das andere Ufer. Du legst mit deinem Boot dort an, bedankst dich bei deinen Fahrgästen und verlässt das Boot. Atme einmal tief durch und horche in dich hinein. Wie viel näher fühlst Du dich nun deiner Entscheidung?
6. Nutze nun den oberen Teil der Grafik „Meine Entscheidungsreise“ und trage dort die Impulse ein, die dir helfen können, deine Entscheidung besser zu treffen. Und wer weiß, vielleicht ist deine Entscheidung auch schon getroffen und du kannst deine Antwort hier eintragen.

Wie fühlst du dich jetzt? - Wir hoffen, diese Übung konnte dich deiner Entscheidungsfindung bereits etwas näherbringen.

Meine Entscheidungsreise

Gegenüberliegende Uferseite: Was benötigst du noch, um deine Entscheidung treffen zu können? Wie lautet die Antwort auf deine Entscheidung?



Start /Ufer: Welche Entscheidung möchtest du für dich treffen?
