

Entscheidungsfrage:

[In welchem Zusammenhang müssen/wollen Sie eine Entscheidung treffen? Notieren Sie hier Ihre Entscheidungsfrage möglichst konkret.]

.....



Welche Optionen habe ich?

[Listen Sie hier sämtliche Entscheidungsmöglichkeiten auf und nummerieren Sie diese.]

Option 1:

Option 2:

Option ...:

.....

.....

2

Was ändert sich, wenn ich mich für Option 1 entscheide?

[Listen Sie für jede Option jeweils die möglichen positiven und ungünstigen Folgen auf und bewerten Sie diese.]

Spalte ①: positive (+) oder ungünstige (-) Folge

Spalte ②: Beschreibung der möglichen Folge aus Option X (s. Blatt 1)

Spalte ③: Bewerten Sie die Option „gefühlsmäßig“: gut | neutral | nicht gut. Auch eine Entscheidung, bei der die ungünstigen Folgen überwiegen, kann sich gut und richtig anfühlen!

Spalte ④: Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass dies eintritt? Sehr wahrscheinlich | Weiß nicht | Unwahrscheinlich

①	②	③	④
+ / -	mögliche Folgen aus Option ...	Wie fühlt es sich an?	Wie wahrscheinlich?
.....
.....
.....
.....
.....

„Bewertung“ auf diesem Blatt für jede Option (s. Blatt 1) wiederholen.

3

Was wäre der ungünstigste Fall (Worst-Case-Szenario) resultierend aus der Entscheidung?

Wahrscheinlichkeit, dass dies eintritt: Sehr wahrscheinlich | Weiß nicht | Unwahrscheinlich

4

Welche Lösung/Hilfe gäbe es im Falle des Worst-Case-Szenarios?

5

Was wäre die positivste Folge (Best-Case-Szenario) resultierend aus der Entscheidung?

Wahrscheinlichkeit, dass dies eintritt: Sehr wahrscheinlich | Weiß nicht | Unwahrscheinlich

Meine Entscheidung

Ich entscheide mich für:

weil:

Wie sich meine Lebenssituation (voraussichtlich) dadurch geändert haben wird:

In einem Monat:

In einem Jahr:

Längerfristig:

.....

.....