Seit Wochen ist offen, ob du mit deinen Freunden ans Meer oder in die Berge fährst. Jeden Abend kreisen Pro und Contra, du fragst noch eine Freundin und noch eine – und vertagst es wieder. Mit dem **Ottawa Personal Decision Guide, einer Entscheidungshilfe aus der Medizin,** gehst du eine größere Entscheidung auf einem Bogen in fünf Schritten durch – **mit einer Frist, mit dem, was dir wichtig ist, und mit einem ersten Schritt.**

Warum es sich hält

Im Kopf abzuwägen hat kein Ende und keine Ordnung: Dieselben Punkte kommen jeden Abend wieder, neue kommen dazu, und Wichtiges wiegt plötzlich so viel wie Unwichtiges. In einem Experiment machte Grübeln Menschen mit gedrückter Stimmung die Entscheidung schwerer, und sie vertrauten ihrer Wahl weniger. **Abwägen ist nicht falsch. Es braucht nur ein Ende.**

Kreisverkehr im Kopf

Runde um Runde, jede Ausfahrt sieht gleich aus – jede Meinung bringt neue Punkte

→

Wegweiser auf dem Bogen

zeigt, welche Möglichkeit zu dem passt, was dir wichtig ist – und bis wann du entscheidest

So geht es – ein Schritt pro Tag, im festen Termin

1. **Welche Entscheidung, bis wann?** Ein Satz, eine Frist und ein fester Abwäge-Termin: 20–30 Minuten, nicht im Bett.
2. **Möglichkeiten und Fakten** sammeln, ohne zu bewerten – auch „noch warten bis …“, aber mit Datum.
3. **Was ist mir wichtig?** Gründe mit 0–5 Sternen gewichten und sichtbar machen, wie gut jede Möglichkeit dazu passt.
4. **Was brauche ich noch?** Eine Info statt zehn, ein Rat statt fünf. Was würdest du einer Freundin in deiner Lage raten? Was wird in einem Jahr wichtig sein?
5. **Entscheidung und erster Schritt:** „Ich entscheide mich für …, weil …“ – und „Wenn …, dann …“. Tag 6 umsetzen, Tag 7 zurückschauen.

Wenn es nicht gleich klappt

Du grübelst außerhalb des Termins? Stichwort notieren, auf den Termin verschieben. Beide Möglichkeiten sind gleich gut? Dann ist jede eine gute Wahl – zur Frist nimmst du eine, ohne weiterzusuchen. Dir fehlen Fakten? Eine Info holen, nicht zehn. Endloses Vergleichen bei kleinen Entscheidungen? Dazu Episode 2: Satisficing.

Ehrlich: Geprüft wurden solche Entscheidungshilfen in über 200 Studien bei Entscheidungen über Behandlungen und Vorsorge – dort mit Informationen von Fachleuten. Die Menschen wussten mehr, waren sich klarer, was ihnen wichtig ist, und ihre Wahl passte öfter zu ihren Werten; spätere Reue blieb gleich. Den Bogen allein für Alltagsentscheidungen hat noch niemand geprüft.

Wichtig: Sich schwer entscheiden ist keine Krankheit. Kontrollierst du ständig, versicherst dich immer wieder rück oder bist seit Wochen niedergeschlagen? Psychologisch abklären → Episode 8: Wann hilft ein Psychologe? Große Entscheidungen in einer Krise: nicht allein, nicht überstürzt. Bei Geld, Verträgen oder Recht: Fachberatung. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe.

Mein Entscheidungs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du über Entscheidungen gegrübelt, ohne weiterzukommen?	3	3	2
2. Wie oft hast du noch verglichen oder nachgefragt, um sicher zu sein?	4	3	2
3. Wie oft hast du eine Entscheidung aufgeschoben?	3	3	2
4. Wie sehr hast du nach einer Entscheidung weiter gezweifelt?	3	2	2
5. Wie sehr hat dich das Entscheiden im Alltag belastet?	3	3	2
Summe (0–20)	16	14	10

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Eine größere Entscheidung: in einer Krise nicht allein, bei Geld und Recht mit Fachberatung.

Abwägen braucht ein Ende: nur im festen Termin (20–30 Minuten, nicht im Bett). Kommt es außerhalb: Stichwort notieren. Spätestens zur Frist entscheidest du.

Tag 1 · Schritt 1: Welche Entscheidung, bis wann?

Meine Entscheidung in einem Satz: Fahren wir im Sommer ans Meer oder in die Berge?

Frist: bis Sonntag sage ich der Gruppe Bescheid **Fester Termin:** jeden Abend um 7, 20 Min., Küchentisch

Tag 2 · Schritt 2: Möglichkeiten und Fakten (noch nicht bewerten)

A: Meer – ruhig, schwimmen, am Strand liegen

B: Berge – wandern, kühler, eine Hütte mit allen zusammen

C: noch warten, bis … (mit Datum) alle ihre Urlaubstage kennen – höchstens bis Freitag

Tag 3 · Schritt 3: Was ist mir wichtig?

Gründe mit 0–5 Sternen gewichten, dann eintragen, wie gut jede Möglichkeit passt: ++ gut · + etwas · – kaum.

Was mir wichtig ist	**Wie wichtig? (0–5 ★)**	**passt zu A**	**passt zu B**
Zeit mit den Freunden	★★★★★	++	++
Erholung	★★★★	++	+
Bewegung	★★★	+	++

Das sehe ich jetzt: fast gleich – das Wichtigste gibt es an beiden Orten

Tag 4 · Schritt 4: Was brauche ich noch?

Eine Info (nicht zehn):
Wetter im August: am Meer oft sehr heiß

Ein Rat (nicht fünf) – von wem?
eine Freundin – nur sie

Was würde ich einer Freundin in meiner Lage raten?
Nimm die Berge, du wanderst doch so gern.

Was wird in einem Jahr wichtig sein?
dass wir zusammen weg waren, egal wo

Tag 5 · Schritt 5: Entscheidung und erster Schritt

Ich neige zu: den Bergen

Ich entscheide mich für … weil … die Berge, weil es kühler ist und wir zusammen wandern können

Erster Schritt: Wenn …, dann … Wenn ich heute heimkomme, schreibe ich der Gruppe.

Tag 6 · umsetzen · Tag 7 · Rückblick

Tag 6 – was ich getan habe: Nachricht geschrieben – die Freunde freuen sich; „Meer wäre schöner" als Stichwort noti

Tag 7: Wie fühlt sich die Entscheidung jetzt an?
erleichtert, ein bisschen Wehmut ums Meer

Was lerne ich für die nächste größere Entscheidung?
Mit Frist und Termin dreht es sich nicht mehr jeden Abend.

Dazu Episode 1: Verhaltensexperiment · Episode 2: Satisficing

BEISPIEL

Mein Entscheidungs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du über Entscheidungen gegrübelt, ohne weiterzukommen?			
2. Wie oft hast du noch verglichen oder nachgefragt, um sicher zu sein?			
3. Wie oft hast du eine Entscheidung aufgeschoben?			
4. Wie sehr hast du nach einer Entscheidung weiter gezweifelt?			
5. Wie sehr hat dich das Entscheiden im Alltag belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Eine größere Entscheidung: in einer Krise nicht allein, bei Geld und Recht mit Fachberatung.

Abwägen braucht ein Ende: nur im festen Termin (20–30 Minuten, nicht im Bett). Kommt es außerhalb: Stichwort notieren. Spätestens zur Frist entscheidest du.

Tag 1 · Schritt 1: Welche Entscheidung, bis wann?

Meine Entscheidung in einem Satz: _____

Frist: bis _____ **Fester Termin:** _____

Tag 2 · Schritt 2: Möglichkeiten und Fakten **(noch nicht bewerten)**

A: _____

B: _____

C: noch warten, bis … (mit Datum) _____

Tag 3 · Schritt 3: Was ist mir wichtig?

Gründe mit 0–5 Sternen gewichten, dann eintragen, wie gut jede Möglichkeit passt: ++ gut · + etwas · – kaum.

Was mir wichtig ist	**Wie wichtig? (0–5 ⋆)**	**passt zu A**	**passt zu B**

Das sehe ich jetzt: _____

Tag 4 · Schritt 4: Was brauche ich noch?

Eine Info (nicht zehn): _____

Ein Rat (nicht fünf) – von wem? _____

Was würde ich einer Freundin in meiner Lage raten? _____

Was wird in einem Jahr wichtig sein? _____

Tag 5 · Schritt 5: Entscheidung und erster Schritt

Ich neige zu: _____

Ich entscheide mich für … **weil** … _____

Erster Schritt: Wenn …, dann … _____

Tag 6 · umsetzen · Tag 7 · Rückblick

Tag 6 – was ich getan habe: _____

Tag 7: Wie fühlt sich die Entscheidung jetzt an? _____

Was lerne ich für die nächste größere Entscheidung? _____

Dazu Episode 1: Verhaltensexperiment · Episode 2: Satisficing