Entscheidungen treffen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 30

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Entscheidungen: KVT: Verhaltensexperiment zur Unsicherheitstoleranz

Episode 2: Entscheidungen: Entscheidungspsychologie: Satisficing

Episode 3: Entscheidungen: Entscheidungshilfe: Ottawa Personal Decision Guide

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Im Restaurant liest du die Karte dreimal, fragst alle am Tisch „Was nimmst du?“ – und bestellst am Ende doch das Übliche. Beim **Verhaltensexperiment zur Unsicherheitstoleranz aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** triffst du kleine Entscheidungen bewusst, ohne noch mehr Sicherheit zu suchen – und prüfst danach, was wirklich passiert ist. Sich schwer zu entscheiden, ist keine Krankheit und keine Diagnose, sondern etwas, das sehr viele Menschen kennen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der KVT steckt oft der Gedanke dahinter: „Ich muss mir sicher sein, bevor ich entscheide.“ Also suchst du Sicherheit – noch eine Bewertung lesen, noch jemanden fragen, noch einmal vergleichen. Das bringt kurz Ruhe. Aber du erfährst nie, ob es auch ohne die Extra-Sicherheit gut gegangen wäre, und die nächste Wahl fühlt sich noch unsicherer an. In einem Experiment waren Menschen, die Unsicherheit schwerer aushielten, bei wichtigen Entscheidungen unentschlossener. Was sie mögen, wissen Unentschlossene meist sehr gut – es hakt am Umgang mit der Unsicherheit.

Noch mehr Sicherheit suchen
nachlesen, fragen, vergleichen – kurz Ruhe, dann wieder unsicher

→

Die Befürchtung testen
Du bist Forscherin oder Forscher und schaust nach, ob deine Befürchtung stimmt

So geht es

1. **Befürchtung aufschreiben:** Such dir eine kleine Entscheidung aus. Was, glaubst du, passiert, wenn du ohne Extra-Sicherheit entscheidest – und wie wahrscheinlich in Prozent? („Wenn ich ohne Bewertungen bestelle, schmeckt es mir nicht – 70 %.“)
2. **Regel festlegen:** zum Beispiel höchstens 2 Minuten, keine Bewertungen lesen, niemanden fragen.
3. **Entscheiden** – innerhalb deiner Regel. Die Anspannung darf dabei da sein.
4. **Prüfen:** Was ist wirklich passiert? Wie schlimm war es, 0 bis 10? Bin ich damit klargekommen?
5. **Die Treppe hinauf:** erst 3 kleine Entscheidungen, dann 2 mittlere. Wenn du fragen willst: einmal statt fünfmal. Ging etwas schief: „Das war ein Versuch, kein Urteil über mich.“

Wenn es nicht gleich klappt

Die Anspannung ist sehr stark? Nimm eine noch kleinere Entscheidung – die Anspannung darf da sein. Es ist schiefgegangen? Genau das ist ein Ergebnis: Wie schlimm war es wirklich, und bist du damit klargekommen? Du fragst trotzdem? Einmal statt fünfmal, dann selbst entscheiden. Es kommt dir albern vor? Kleine Schritte sind der Sinn der Übung.

Was geprüft ist: Geprüft wurde diese Übung bei Menschen mit starken, dauernden Sorgen, mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten, über zwölf Sitzungen. Dass Unsicherheit das Entscheiden schwerer macht, zeigte ein Experiment. Dass die Übung genau das Entscheiden leichter macht, ist noch nicht geprüft. Gut genug statt das Beste: Episode 2. Eine größere offene Entscheidung: Episode 3.

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

Klein anfangen: Üben mit kleinen, umkehrbaren Entscheidungen – nicht mit Job, Wohnung, Geld oder Beziehung.

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?

1 · Am ersten Tag: meine Treppe (Entscheidungen, die diese Woche anstehen – keine großen)

3 kleine Entscheidungen (Essen · Film · Weg · Kleidung · Café)

Essen bestellen

Film am Abend wählen

Weg zur Arbeit

danach: 2 mittlere Entscheidungen (erst nach den kleinen)

Ausflug am Wochenende planen

Geschenk für eine Freundin

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Experiment

Befürchtung + % vorher aufschreiben → Regel festlegen → entscheiden → prüfen, was wirklich passiert ist. Fragen? Einmal statt fünfmal.

Tag	**Entscheidung**	**Meine Befürchtung** + wie wahrscheinlich in %	**Meine Regel** z. B. 2 Min. · keine Bewertungen · niemanden fragen	**Was ist wirklich passiert?**	**Wie schlimm?** 0–10	**klar-gekomme** ✓
1	Essen bestellen	schmeckt mir nicht – 70 %	2 Min., keine Bewertungen	war gut	1	✓
2	Film am Abend	langweilig, Abend vertan – 60 %	nach 2 Min. starten	ganz okay	2	✓
3	Weg zur Arbeit	Stau, komme zu spät – 50 %	kein Navi-Vergleich	5 Min. später, egal	2	✓
4	Pullover	steht mir nicht – 60 %	kein Foto an die Freundin	Farbe etwas blass	3	✓
5	Café für Treffen	zu voll, ungemütlich – 50 %	niemanden fragen	gemütlich	0	✓
6	Ausflug am Wochenende	die anderen sind enttäuscht – 70 %	einmal fragen, nicht dreimal	schöner Tag	0	✓
7	Geschenk aussuchen	gefällt ihr nicht – 60 %	20 Min., kein Vergleich	hat sich gefreut	0	✓

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wie oft ist meine Befürchtung eingetroffen?

einmal von sieben – nur ein bisschen

(Pullover, Farbe etwas blass)

Was nehme ich mit?

Es geht auch ohne Extra-Sicherheit.

Und wenn nicht: Ich komme klar.

Befürchtung vorher, Ergebnis nachher. Schreib die Befürchtung immer vorher auf – nur so siehst du hinterher, wie oft sie stimmt. Ging etwas schief: „Das war ein Versuch, kein Urteil über mich."

Dazu: Episode 2: Satisficing · Episode 3: Ottawa-Bogen

BEISPIEL

Klein anfangen: Üben mit kleinen, umkehrbaren Entscheidungen – nicht mit Job, Wohnung, Geld oder Beziehung.

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?

1 · Am ersten Tag: meine Treppe (Entscheidungen, die diese Woche anstehen – keine großen)

3 kleine Entscheidungen (Essen · Film · Weg · Kleidung · Café)

_____

_____

_____

danach: 2 mittlere Entscheidungen (erst nach den kleinen)

_____

_____

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Experiment

Befürchtung + % vorher aufschreiben → Regel festlegen → entscheiden → prüfen, was wirklich passiert ist. Fragen? Einmal statt fünfmal.

Tag	**Entscheidung**	**Meine Befürchtung** + wie wahrscheinlich in %	**Meine Regel** z. B. 2 Min. · keine Bewertungen · niemanden fragen	**Was ist wirklich passiert?**	**Wie schlimm?** 0–10	**klar-gekomme** ✓
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wie oft ist meine Befürchtung eingetroffen?

_____

_____

Was nehme ich mit?

_____

_____

Befürchtung vorher, Ergebnis nachher. Schreib die Befürchtung immer vorher auf – nur so siehst du hinterher, wie oft sie stimmt. Ging etwas schief: „Das war ein Versuch, kein Urteil über mich."

Dazu: Episode 2: Satisficing · Episode 3: Ottawa-Bogen

Vierzig Bewertungen gelesen, eine Vergleichstabelle angelegt, drei Tabs seit Wochen offen – und die neuen Kopfhörer sind immer noch nicht gekauft. Beim **Satisficing aus der Entscheidungspsychologie** legst du vorher fest, was eine Wahl erfüllen muss, nimmst die erste, die das schafft – und schließt die Entscheidung dann ab. Kurz: gut genug statt das Beste. Sich schwer zu entscheiden, ist keine Krankheit und keine Diagnose, sondern etwas, das sehr viele Menschen kennen.

Warum das Vergleichen kein Ende findet

Wer immer das Beste will, findet immer noch eine Möglichkeit, die vielleicht besser ist: Du suchst weiter, vergleichst noch einmal – und zweifelst auch nach der Wahl weiter. In Befragungen waren Menschen, die immer das Beste wollen, im Schnitt weniger zufrieden, bereuten mehr und waren mit Käufen unzufriedener. Das ist ein Zusammenhang, kein Beweis.

Jedes Regal ablaufen
Irgendwo gibt es noch etwas Besseres – du kommst nie an die Kasse

→

Mit Einkaufszettel zur Kasse
Du weißt, was du brauchst – liegt es im Korb, bist du fertig

So geht es

1. **Drei Muss-Kriterien** aufschreiben, bevor du suchst: muss, nicht wäre schön. Kopfhörer: kabellos, bequem, Akku hält einen Tag. Farbe oder neuestes Modell sind Wünsche.
2. **Suchstopp** festlegen: höchstens 3 Möglichkeiten ansehen oder höchstens 20 Minuten suchen (Wecker).
3. **Die erste nehmen, die alle Muss-Kriterien erfüllt** – nicht die beste von allen.
4. **Schlusspunkt:** „Entschieden. Ich mache das Beste daraus." Tabs schließen, keine Bewertungen mehr lesen.
5. **Am nächsten Tag:** Wie zufrieden bist du mit der Wahl? Eine Zahl von 0 bis 10.

Wenn es nicht gleich klappt

Du liest danach doch weiter? Sag den Schlusspunkt-Satz laut und schließ die Seite. Die Wahl war wirklich schlecht? Umtauschen ist erlaubt – für die neue Suche gilt wieder ein Suchstopp. Bei wichtigen Dingen geht das nicht? Gründlichere Kriterien, aber der Suchstopp bleibt. Keine erfüllt alles? Dann war ein Kriterium ein Wunsch und kein Muss.

Was geprüft ist: Dass Menschen, die immer das Beste wollen, unzufriedener sind, zeigen Befragungen – das ist ein Zusammenhang, kein Beweis. In einem Experiment mochten Studierende eines Fotokurses ihr Foto weniger, wenn sie es noch umtauschen durften. Die Übung selbst ist noch nicht mit einer Vergleichsgruppe geprüft. **Gut genug heißt nicht schlampig:** Wo Sorgfalt nötig ist, zum Beispiel bei Gesundheit oder Verträgen, legst du gründlichere Kriterien fest – aber auch dort mit einem Suchstopp.

Wichtig: Sich schwer entscheiden ist keine Krankheit. Kontrollierst du ständig, versicherst dich immer wieder rück oder bist seit Wochen niedergeschlagen? Psychologisch abklären → Episode 8. Große Entscheidungen in einer Krise: nicht allein, nicht überstürzt. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Dazu: Episode 1: Verhaltensexperiment · Episode 3: Ottawa-Bogen.

Klein anfangen: Üben mit kleinen, umkehrbaren Entscheidungen – nicht mit Job, Wohnung, Geld oder Beziehung.

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?

1 · Am ersten Tag: Wo will ich immer das Beste?

Bereich 1 (z. B. Technik, Essen, Kleidung, Geschenke, Freizeit)
Technik, z. B. Kopfhörer

Bereich 2
Geschenke für andere

Bereich 3
Kleidung

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine kleine Entscheidung

3 Muss-Kriterien (muss, nicht wäre schön) → Suchstopp (höchstens 3 Möglichkeiten oder 20 Minuten) → die erste nehmen, die passt → „Entschieden. Ich mache das Beste daraus."

Tag	**Entscheidung**	**3 Muss-Kriterien**	**Suchstopp**	**gewählt nach … Min.**	**danach weiter verglichen?** ja / nein	**zufrieden am nächsten Tag** 0–10
1	*Kopfhörer*	*kabellos · bequem · Akku einen Tag*	*3 Möglichkeiten / 20 Min.*	20	nein	8
2	*Geschenk für eine Freundin*	*passt zu ihr · kommt bis Freitag · persönlich*	*3 Ideen / 20 Min.*	25	ja	6
3	*Hose*	*bequem · dunkel · passt fürs Büro*	*3 anprobieren*	15	nein	7
4	*Rezept fürs Abendessen*	*30 Min. · Zutaten da · ohne Fleisch*	*3 Rezepte*	5	nein	8
5	*Ausflugsziel Sonntag*	*mit dem Zug · Wanderweg · Einkehr*	*20 Min.*	18	nein	7
6	*Buch*	*Krimi · Taschenbuch · Leseprobe gefällt*	*3 Bücher*	10	nein	8
7	*Duschgel*	*mild · frischer Duft · Nachfüllpack*	*3 im Regal*	3	nein	7

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wo hat der Suchstopp geholfen?
beim Essen und bei kleinen Käufen

schnell entschieden, trotzdem zufrieden

Wo habe ich weiter verglichen – und was hilft beim nächsten Mal?
beim Geschenk

Tabs gleich nach der Bestellung zu

Gut genug heißt nicht schlampig. Wo Sorgfalt nötig ist, zum Beispiel bei Gesundheit oder Verträgen: gründlichere Kriterien – aber auch dort ein Suchstopp.

Dazu: Episode 1: Verhaltensexperiment · Episode 3: Ottawa-Bogen

BEISPIEL

Klein anfangen: Üben mit kleinen, umkehrbaren Entscheidungen – nicht mit Job, Wohnung, Geld oder Beziehung.

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?

1 · Am ersten Tag: Wo will ich immer das Beste?

Bereich 1 (z. B. Technik, Essen, Kleidung, Geschenke, Freizeit)

Bereich 2

Bereich 3

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine kleine Entscheidung

3 Muss-Kriterien (muss, nicht wäre schön) → Suchstopp (höchstens 3 Möglichkeiten oder 20 Minuten) → die erste nehmen, die passt → „Entschieden. Ich mache das Beste daraus."

Tag	**Entscheidung**	**3 Muss-Kriterien**	**Suchstopp**	**gewählt nach … Min.**	**danach weiter verglichen?** ja / nein	**zufrieden am nächsten Tag** 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wo hat der Suchstopp geholfen?

Wo habe ich weiter verglichen – und was hilft beim nächsten Mal?

Gut genug heißt nicht schlampig. Wo Sorgfalt nötig ist, zum Beispiel bei Gesundheit oder Verträgen: gründlichere Kriterien – aber auch dort ein Suchstopp.

Dazu: Episode 1: Verhaltensexperiment · Episode 3: Ottawa-Bogen

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