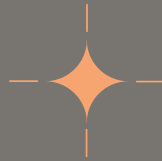


*Deine*  
BESTE ENTSCHEIDUNG  
FINDEN.TREFFEN.LEBEN.



***Brendow.***

Deine  
BESTE ENTSCHEIDUNG  
FINDEN.TREFFEN.LEBEN.



**Brendow.**

# INHALT

<b>Einleitung</b>	7
<b>Teil 1: Finden</b>	24
1 Entdecke deinen Entscheidungstyp Wie entscheidest du eigentlich?	25
2 Komme deinen Werten auf die Spur Was ist für dich „wert-voll“?	55
<b>Teil 2: Treffen</b>	76
3 Erweitere dein Blickfeld Welche Optionen hast du?	77
4 Höre auf deinen Bauch Was sagt dir deine Intuition?	93
5 Verstehe dein inneres Team Wie leiten dich deine inneren Impulse?	119
<b>Teil 3: Leben</b>	142
6 Sortiere deine Erkenntnisse Wie kannst du deine Entscheidung voranbringen?	143
7 Starte mit deiner Entscheidung Welcher ist dein nächster Schritt?	157

„Nicht, was wir erleben,  
sondern wie wir empfinden,  
was wir erleben,  
macht unser Schicksal aus.“

**Marie von Ebner-Eschenbach**



---

# EINLEITUNG

## Entscheidungen über Entscheidungen

Was denkst du, wie viele Entscheidungen hast du heute schon getroffen? Wahrscheinlich sind es viel mehr, als es dir bewusst ist. Oder wusstest du, dass du an jedem Tag ca. 20.000 Entscheidungen triffst? Das fängt schon morgens an: Wecker aus oder Schlummerfunktion, aufstehen oder nicht, duschen oder Deo, Tee im Bett oder Kaffee auf dem Weg zur Arbeit, Regenmantel oder Sommerjacke? Ich vermute, dir war bisher nicht klar, dass wir alle im Grunde echte Entscheidungsprofis sind. Alltagsentscheidungen treffen wir normalerweise so nebenher, und wenn wir merken, dass wir mit diesen Entscheidungen Schwierigkeiten bekommen, kann das ein Anzeichen dafür sein, dass unsere Psyche ziemlich überlastet sein kann.



WIR SIND  
ENTSCHEIDUNGS-  
PROFIS

Ob du dich morgens für Kaffee oder Tee entscheidest, hat wahrscheinlich keine so großen Auswirkungen auf dein Leben. Aber dann gibt es eben auch diese ganz anderen Entscheidungen, die du sicherlich auch kennst: Lebensentscheidungen, weitreichende berufliche und persönliche Entscheidungen, Entscheidungen, die deinen Glauben und deine Werte betreffen, und manchmal bleibt auch nur die Wahl zwischen zwei Übeln. Und dann ist es eben nicht egal, wie gut und tragfähig sich diese Entscheidung am Ende erweist. Manchmal ist die Wahl trotzdem leicht – wenn das, was wir erreichen möchten, unser Ziel, unser Wunsch klar und attraktiv genug ist.

### Warum das Entscheiden so schwerfällt

Manchmal müssen wir uns aber auch bis zu einer Entscheidung ganz schön durchkämpfen. Das kann verschiedene Gründe haben, z. B. die Angst, falsch zu entscheiden. Es kann aber auch daran liegen, dass wir es schwer finden, außerhalb unseres gewohnten Rahmens zu denken und Neues zuzulassen.

Dann wiederum haben wir auch einfach nicht genug Informationen oder zu wenig Fakten für unsere Entscheidung. Meist können wir die zukünftige Entwicklung nicht voraussehen oder Herz und Verstand ziehen in sehr unterschiedliche Richtungen. Es ist eine Tatsache, dass wir zwar manche Entwicklungen absehen können, viele aber nicht. Zu wenig Information kann uns zu Verunsicherung und in der Folge zu Entscheidungsschwierigkeiten führen.

Aufgrund der Ungewissheit ist dann auch das gefühlte Risiko bei solch einer Entscheidung hoch. Das setzt uns unter Druck, denn je größer die Unsicherheit und das Risiko, desto größer die gefühlte persön-

liche Verantwortung bei dieser Entscheidung. Keiner von uns möchte bei einer wichtigen Entscheidung danebenliegen und sie hinterher womöglich das ganze Leben lang bereuen. Manche Menschen sind in einem solchen

**„Niemand ist eine Insel,  
in sich ganz; jeder Mensch ist  
ein Stück des Kontinents.“**

*John Donne*

Fall so blockiert, dass sie gar keine Entscheidung treffen können, weil die Angst davor, nicht richtigzuliegen, zu groß ist. Aber keine Entscheidung ist ja eigentlich auch eine Entscheidung und das kann uns ebenfalls in Schwierigkeiten bringen.

Vieler meiner Entscheidungen betreffen nicht nur mich selbst, sondern auch noch andere Menschen. Die meisten meiner Entscheidungen muss ich zumindest vor meiner Umwelt vertreten. Viele kann

ich nicht einfach allein treffen. Das ist ein Gebiet, auf dem Verstand und Gefühl sich ganz schön bekriegen können. Und je nach unserer Prägung und unserer Persönlichkeitsstruktur kann es sein, dass es uns entweder sehr schwerfällt, uns innerlich abzugrenzen und auch die eigenen Ziele und Belange ernst zu nehmen, oder es fällt uns schwer, die anderen angemessen einzubeziehen

Für spirituelle Menschen gilt zusätzlich: Wir möchten Entscheidungen treffen, die auch zu unserer Beziehung zu Gott passen. Bei sehr wichtigen Entscheidungen wäre es sehr schön, wenn Gott uns einfach konkret sagen würde, was wir machen sollen – nur geschieht das leider sehr selten.



ENTSCHEIDUNG  
MIT GOTT

## Entscheiden hat mit sortieren zu tun

Das deutsche Wort „Entscheidung“ kommt aus dem Mittelhochdeutschen und hat mit „scheiden“ zu tun, also etwas trennen, sortieren. Das passt eigentlich ganz gut: Wenn wir versuchen, Entscheidungen zu treffen, fällt es uns meist dann leicht, wenn uns das „innere Sortieren“ leichtfällt. Wenn eindeutig ist, welche Option uns am meisten lockt, wenn die Fakten klar und das innere Bild der Situation passend sind. Aber es fällt auch schwer, weil wir mit jeder Entscheidung ja auch Optionen aussortieren: Eine Entscheidung für A ist oft ja auch eine Entscheidung gegen B. So sind Entscheidungen manchmal auch Abschiede.

BERICHT  
VON  
SANDRA SMITH

### **Die fünf besten Entscheidungen, die ich je getroffen habe**

Mit manchen Entscheidungen hadert man ein Leben lang. Hätte ich wirklich diesen Job annehmen sollen? War es eine gute Idee, so schnell aufzugeben? Was wäre gewesen, wenn ich mutiger gewesen wäre? Hätte, wenn und aber – das bringt uns im Leben leider nicht weiter, denn die Entscheidungen, die wir getroffen und umgesetzt haben, lassen sich nicht zurückdrehen. Klar, auch ich finde viele Dinge im Nachhinein peinlich, unnötig oder frustrierend. Doch immer, wenn es so weit ist, denke ich an die fünf besten Entscheidungen, die ich in meinem Leben getroffen habe. Und diese versöhnen mich mit den schlechten. Denn jede Entscheidung hat mich dorthin gebracht, wo ich heute bin. Die guten wie die schlechten. Und wo ich heute bin, ist gut. Sehr gut sogar.

An dieser Stelle plaudere ich mal aus dem Nähkästchen. Jedes Detail gebe ich natürlich nicht preis, aber trotzdem kann ich dich an den fünf besten Entscheidungen teilhaben lassen, die ich in meinem Leben bisher getroffen habe.

#### **Die erste beste Entscheidung:**

##### **SCHULE WECHSELN NACH DER ZEHNTEN KLASSE**

Mein erstes Gymnasium war ein Graus und noch heute denke ich an diese furchtbare Zeit mit Schrecken zurück. Das Auffangbecken für die unfähigsten und dazu gnadenlosesten Lehrer, die die Republik zu bieten hatte – kombiniert mit Pubertät und dem unbedingten Wunsch, dazugehören zu wollen. Ich muss wohl nicht erwähnen, dass meine Noten miserabel waren und mein Selbstvertrauen auf einen Eierlöffel passte.

Und so beschloss ich, nach der zehnten Klasse aufs Wirtschaftsgymnasium zu wechseln. Ein brutaler, gesellschaftlicher Abstieg,



wie mir diverse Menschen immer wieder ungefragt versicherten – aber ich zog es trotzdem durch. Und dies war die erste meiner besten Entscheidungen, denn auf der neuen Schule konnte ich neu anfangen. Neue, tolle Lehrer und neue, unvoreingenommene Klassenkameraden. Meine Noten wurden schlagartig besser und ich konnte endlich anfangen, mich ohne Angst frei zu entfalten.

## **Meine zweite sehr gute Entscheidung:**

### **STUDIUM NACH DER AUSBILDUNG**

Ich rede nicht lange um den heißen Brei herum: Noch vor dem Beginn meiner Ausbildung wusste ich, dass das ein Griff ins Klo war. Und genauso kam es dann auch, denn ich bin einfach keine Bankerin. War ich nie, werde ich niemals sein.

Aber ich zog es durch, schließlich soll man das zu Ende bringen, was man einmal angefangen hat. Doch genauso konsequent habe ich nach der Ausbildung Adieu gesagt und das studiert, worauf ich Lust hatte. Zum Glück: Die Finanzkrise hätte sonst viel früher begonnen – und würde wahrscheinlich immer noch dauern.

## **Ohne Frage:**

### **HEIRATEN WAR DIE DRITTE BESTE ENTSCHEIDUNG**

Heiraten wollte ich schon immer. Nur bitte den Richtigen! Wenn man dieses Ziel verfolgt, kann es eben bis zum 35. Lebensjahr dauern – aber besser spät als nie. Und besser spät als der Falsche!

## **Das vierte und Entscheidung und allerallerbeste:**

### **EIN KIND BEKOMMEN**

Was die Liebe zu meinem Kind betrifft, bin ich für gewöhnlich recht wortkarg. Sätze wie: „Für sie würde ich mein Leben geben“ oder: „Sie ist mein hellstes Licht“, diese kommen mir eher nicht

über die Lippen. Warum? Weil das Selbstverständlichkeiten sind. Und Selbstverständlichkeiten braucht man nicht in die Welt posauen. Die fühlt man. Und ich bin jemand, der Gefühle lieber fühlt als ausspricht. Punkt.

Aber hier sei nun doch kurz in Schriftform bestätigt: Ja, meine Tochter ist das Tollste, was mir jemals widerfahren ist. So, nun reicht's aber!

### **Last but not least, die fünfte meiner besten Entscheidungen: ENTSPANNTER WERDEN**

Vor zwei Jahren habe ich den Plan gefasst, entspannter zu werden. Mich nicht mehr so viel über unnötige Sachen aufzuregen, achtsamer zu leben. Überhaupt mal anfangen zu leben und nicht mehr nur zu funktionieren, abzuarbeiten, rumzurrennen. So hundertprozentig klappt das bisher noch nicht, denn das Entstressen kann manchmal ganz schön stressig sein. Da macht man sich selbst Druck, dass alles kuschelig und entspannt ist – was genau das Gegenteil bewirkt.

Dennoch kann ich sagen, dass ich auf einem sehr guten Weg bin. Blöde Sachen im Büro lasse ich mittlerweile von mir abperlen, und wenn die Küche aussieht wie ein Saustall, dann ist das eben so. Take it easy! Eine wunderbare Einsicht, die tatsächlich erst mit zunehmendem Alter kommt.

*Sandra Smith*

## Deine fünf besten Entscheidungen

Wie sieht es denn bei dir aus? Um ein wenig ins Thema reinzukommen, kannst du dir hier ein paar Gedanken darüber machen, welche Entscheidungen du bewusst bisher in deinem Leben getroffen hast. Kannst du die fünf besten Entscheidungen deines Lebens benennen?

Wenn dir spontan sogar zwanzig beste Entscheidungen einfallen, wähle einfach die fünf besten.

Und wenn dir keine einfallen sollten: Mache dir ab heute jeden Abend im Bett fünf Minuten darüber Gedanken, bis du fünf zusammenhast und schreibe sie auf.

Hier kannst du sie aufschreiben. Notiere auch kurz ein paar Gedanken zu jeder Entscheidung, so wie Sandra es gemacht hat.

### Nummer 1

.....  
.....  
.....  
.....

### Nummer 2

.....  
.....  
.....  
.....

### Nummer 3

.....  
.....  
.....  
.....

DEINE  
FÜNF BESTEN  
ENTSCHEIDUNGEN

## Nummer 4

.....  
.....  
.....  
.....

## Nummer 5

.....  
.....  
.....  
.....

Fällt dir vielleicht auch eine Entscheidung ein, die du eher als schlechtere Entscheidung einstufen würdest? An welche Entscheidung denkst du?

.....  
.....  
.....  
.....

Hatte diese Entscheidung nur negative Auswirkungen? Oder hat sich durch sie auch etwas (Positives) weiterentwickeln können? Wenn ja, was?

.....  
.....  
.....  
.....

Hast du mit deiner damaligen Entscheidung inzwischen Frieden geschlossen? Wie ist dir das gelungen?

.....

.....

.....

.....

.....

**„Erledigt ist besser als perfekt.“**  
*Englisches Sprichwort*

### **Wann ist dieses Journal für dich geeignet?**

Vielleicht ...

- geht es dir vor allem um Selbstreflexion? Dann ist das Thema „Entscheidungen“ als Fokus gut geeignet, dich selbst besser zu verstehen.
- stehst du vor einer wichtigen Entscheidung und fühlst dich unsicher, weil du nicht weißt, welcher Weg der beste ist? Dann kannst du in sieben Schritten nach und nach zu einer Entscheidung kommen.
- hast du das Gefühl, dass es dir sehr schwerfällt, zu Entscheidungen zu kommen? Dann kannst du mit diesem Journal besser verstehen, was dich bremst und wie du diese Bremse lösen kannst.
- entscheidest du oft (zu) schnell und willst lernen, bedachter vorzugehen? Dann hast du Gelegenheit, diesmal ganz unterschiedliche Aspekte zu betrachten.
- kommst du eigentlich leicht zu Entscheidungen, aber du setzt sie nicht um? Dann hast du die Gelegenheit herauszufinden, wie du die Startposition endlich verlassen und loslegen kannst.

### Wie du das Journal nutzen kannst

Der Aufbau und der Inhalt des Journals sind bewusst einfach gehalten. Dieses Buch soll dir beim Sortieren helfen. In sieben Schritten kannst du unterschiedliche Ebenen von Entscheidungsfindung reflektieren und so immer deutlicher herausarbeiten, was du brauchst, um zu einer guten Entscheidung zu kommen. Die Erfahrung zeigt, dass du am meisten davon profitierst, wenn du die Arbeit mit deinem Journal in deine tägliche Routine einbauen kannst.

Wenn du einen Ort und eine Zeit findest, die du täglich nutzt, musst du dich irgendwann eben nicht mehr jeden Tag neu entscheiden: „Habe ich jetzt Zeit oder nicht.“ Vielleicht könnte das deine erste Entscheidung sein: „Ich nehme mir mein Journal jeden Abend vor dem Schlafengehen vor“, „Meine Zeit ist morgens im Bett“, „Ich nutze die Kaffeepause um 16:00 Uhr“ ...

WIE ENTSCHEIDE  
ICH MICH  
AM BESTEN?

*Mein Ort und meine Zeit:*

Du wirst merken, dass es dich wirklich weiterbringt, jeden Tag einen Bereich des Themas zu betrachten und dabei immer mehr *deine beste Entscheidung* in dir zu formen.

## Wie ist das Journal aufgebaut?

In „**Teil 1: Finden**“ geht es darum, dass du deinen Entscheidungstyp kennlernst, welche Werte dir wichtig sind und wie sie deine Entscheidungen beeinflussen. In „**Teil 2: Treffen**“ lernst du, wie du mit verschiedenen Entscheidungsoptionen umgehst, was deine Intuition mit deinen Entscheidungen zu tun und wie dein inneres Team dich unterstützen kann. Zuletzt kannst du in „**Teil 3: Leben**“ deine Erkenntnisse sortieren und überlegen, welche Schritte du für deine Entscheidung als Nächstes gehst.

Im Journal gibt es Pflicht-Teile und Kür-Teile: Die Pflicht-Teile solltest du auf jeden Fall bearbeiten, die Kür-Teile kannst du machen, wenn du Lust dazu hast. In jedem Kapitel findest du verschiedene Übungen und Fragen, die dir helfen, Theorie und Praxis gut zu verbinden.

Außerdem findest du verschiedene Icons, die immer mal wieder auftauchen und mit denen du arbeiten kannst:



### **Pflicht-Teil:**

Damit solltest du dich auf jeden Fall beschäftigen.



### **Kür-Teil:**

Das könnte auch noch interessant für dich sein.



### **Fragen/Übungen:**

Hier wird es praktisch.



### **Impuls:**

Hier findest du Bibelworte oder auch mal geistliche Übungen.



### **Deine Zwischenentscheidung:**

Am Ende einiger Kapitel hast du Zeit, um eine Zwischenentscheidung, eine vorläufige Entscheidung, zu treffen.



**Brief:** Hier hast du die Möglichkeit, Gott einen Brief zu schreiben.

Ich bin sicher, dass die Arbeit mit diesem Buch dich bei deiner Entscheidungsfindung unterstützen kann – wenn du dich darauf einlässt.

### **Jetzt wird es konkreter**

Weil es sich um ein Arbeitsbuch handelt, ist es sinnvoll, dass du dir zu Anfang eine Entscheidungsfrage stellst. Am Ende der jeweiligen Lektionen wirst du jedes Mal aufgefordert, eine Zwischenentscheidung, also eine vorläufige Entscheidung, zu dieser Entscheidungsfrage zu treffen. Wenn du dann alle sieben Ebenen bearbeitet hast, ist deine endgültige Entscheidung dran.

Selbst wenn dich aktuell keine große Entscheidung beschäftigt, ist es zu Übungszwecken sinnvoll, an eigenen Entscheidungen zu arbeiten. Suche dir dann einfach etwas aus, mit dem du vielleicht schon länger kämpfst, z. B.: „Entscheide ich mich dafür, mit meiner Figur zufrieden zu sein, oder verändere ich meinen Lebensstil?“ oder: „Will ich weiter X tun?“. Das hilft dir, konkret zu werden, und nur das kann dir helfen, dich dem Thema „Entscheidungen treffen“ individuell zu nähern.

### **Wie lautet deine Entscheidungsfrage?**

Wenn du sowieso in einer Entscheidungssituation stehst, sollte es dir nicht schwerfallen, hier (möglichst in einem Satz) aufzuschreiben, worüber du entscheiden willst. Beispiele könnten sein: „Gebe ich meinen Job auf, um noch einmal zu studieren?“, „Bleibe ich in meiner



Gemeinde oder wechsle ich?“, „Entscheide ich mich, Single zu bleiben? Oder werde ich in der Partnersuche aktiv?“.

Hast du keine konkrete Entscheidungsfrage im Kopf und willst du dich einfach so mit dem Thema „Entscheidungen“ befassen, wähle ein Thema, mit dem du dich immer mal wieder befasst hast, was du aber nie so richtig beendet hast. Beispiele dafür sind: „Lebe ich in Zukunft vegan?“, „Will ich meinen Körper akzeptieren, wie er ist, oder will ich etwas verändern? Wenn ja: was konkret?“.

*Meine Entscheidungsfrage:*

.....

.....



Welche verschiedenen Optionen habe ich? Was sind mögliche Lösungen?

.....

.....

.....

.....

Auf welche Aspekte meines Lebens wird meine Entscheidung Auswirkungen haben?

.....

.....

.....

.....

## FINDEN.TREFFEN.LEBEN

---

Welche Informationen brauche ich, um eine gute Entscheidung treffen zu können?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wer ist noch von dieser Entscheidung betroffen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Welche Erwartungen stelle ich in dieser Sache an mich selbst?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Warum kann ich mich bisher nicht entscheiden? Was oder wer hindert mich daran?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Welche Erwartungen werden an mich gestellt?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wo habe ich einen Konflikt (z. B. innerer oder äußerer Widerstand) und worin besteht er genau?

.....  
.....  
.....  
.....

Was fehlt mir meiner Meinung nach, um mich zu entscheiden?

.....  
.....  
.....  
.....

### **Es geht los**

Jetzt hast du deinen roten Faden für die Arbeit mit diesem Buch gefunden. Mit deiner Entscheidungsfrage wirst du dich ab jetzt immer wieder auseinandersetzen und dabei ganz nebenbei eine Menge über dich selbst erfahren.

Ich bin gespannt, was du nach der Arbeit mit dem Journal Neues über dich kennengelernt hast. Ich wünsche dir auf jeden Fall gute Entscheidungen!

## Fragen und Antworten

### *Wie viel Zeit sollte ich für das Journal einplanen?*

Es ist gar nicht sinnvoll, alles in einem Rutsch zu lesen. Investiere lieber jeden Tag fünfzehn bis zwanzig Minuten. Du kannst zwischendurch Pausen machen, aber sie sollten nicht zu lange sein. Unser Gehirn bildet am besten Zusammenhänge, wenn es sich spätestens alle dreißig Stunden mit dem entsprechenden Thema beschäftigt. Also lieber kurz und regelmäßig.

### *Muss ich die Übungen mitmachen und alle Fragen beantworten?*

Nein, natürlich nicht. Aber wenn du dir ein Buch gewünscht hast, das sich nur mit der Theorie beschäftigt, hast du dich falsch entschieden. Versuche, dich auf die Vorgehensweise des Journals einzulassen. Sicher wird dich nicht alles ansprechen, sicher hilft dir nicht alles weiter. Aber das kannst du erst wissen, wenn du dich darauf einlässt.

### *Ich bin nicht der Typ, der ein Buch von Anfang bis Ende durcharbeitet. Kann ich auch einfach im Journal blättern und mich damit beschäftigen, was für mich interessant ist?*

Klar, kein Problem. Das sagt ja auch etwas darüber aus, wie du Entscheidungen triffst. Wahrscheinlich eher intuitiv? Wenn du meist mit deinen Entscheidungen zufrieden bist und das Buch nur gekauft hast, um hier und da ein paar Anregungen zu bekommen, ist das genau die richtige Strategie für dich. Wenn du in der Vergangenheit im Nachhinein oft unzufrieden mit deinen Entscheidungen warst, wäre es spannend, dich auf das ganze Journal einzulassen. Vielleicht entdeckst du dabei, wo dein blinder Fleck ist.

### *Muss ich unbedingt vor einer weitreichenden Entscheidung stehen, um mit dem Buch etwas anfangen zu können? Oder bringt es mir auch etwas, wenn ich mich nur für das Thema interessiere?*

GEWINNE  
ERKENNTNISSE  
ÜBER DICH  
SELBST

Das Thema „Entscheidungen treffen“ sagt auch eine ganze Menge über mich als Mensch aus. So kannst du, wenn du willst, auf diesem Weg auch Erkenntnisse über dich selbst gewinnen. Probiere es aus!

# TEIL 1: Finden

„Man sage nicht,  
das Schwerste sei die Tat. [...]   
Das Schwerste dieser Welt  
ist der Entschluss.“

**Franz Grillparzer**



# 1 ENTDECKE DEINEN ENTSCHEIDUNGSTYP

Wie kannst du nun am besten starten? Wo fängst du am besten an? Um zu deiner besten Entscheidung zu gelangen, ist es wichtig, dass du dich zunächst kennenlernst und deine Art Entscheidungen zu treffen findest. Was ist deine „Basis“, von der du aus entscheidest? Es geht natürlich dabei auch ein bisschen um die Frage, wer du bist. Du wirst in diesen und den nächsten Kapiteln mehr über deine Persönlichkeit erfahren und wie deine Entscheidungsfindung davon abhängt.



Um einzusteigen, wirst du dich als Nächstes mit Entscheidungen aus deiner Vergangenheit beschäftigen. Überlege zuerst, welche Entscheidung aus deinem Leben gut und von großer Bedeutung war. Schreibe dazu ein paar Stichworte auf:

An welche gute und wichtige Entscheidung in meinem Leben kann ich mich erinnern?

.....  
.....  
.....  
.....

Erinnere dich zum einen an die letzte Entscheidung, die dir besonders leichtgefallen ist. Und zum anderen denke an eine Entscheidung, die dir sehr schwergefallen ist.

Auf den nächsten Seiten findest du zwei Tabellen. Schreibe spontan und ohne viel darüber nachzudenken in jede Spalte die Stichwor-

## FINDEN.TREFFEN.LEBEN

---

te, die dir zu dem jeweiligen Bereich einfallen. Außerdem findest du noch einige Fragen, über die du nachdenken kannst.

Tausche dich darüber mit einer lieben Person aus, die dich gut kennt, und frage sie, wie sie dich einschätzt.



WER  
BIST DU?

Was hat dazu geführt, dass mir diese Entscheidung leichtgefallen ist?

.....  
.....  
.....

Was ist daran typisch für meine Art, mit Entscheidungen umzugehen?

.....  
.....  
.....

Was kann ich daraus zu meiner Art der Entscheidungsfindung entdecken?

.....  
.....  
.....

Was mir sonst noch eingefallen ist:

.....  
.....  
.....



## Teil 1: Finden

---

Was hat dazu geführt, dass mir diese Entscheidung schwergefallen ist?

.....  
.....  
.....  
.....

Was ist daran typisch für meine Art, mit Entscheidungen umzugehen?

.....  
.....  
.....  
.....

Was kann ich daraus zu meiner Art der Entscheidungsfindung entdecken?

.....  
.....  
.....  
.....

Was mir sonst noch eingefallen ist:

.....  
.....  
.....  
.....

### **Jeder entscheidet anders**

Vielleicht hast du durch diese Übung nun schon ein wenig mehr erkennen können, was bei Entscheidungen in dir vorgeht. „Jede Jeck is anders.“ So sagt es schon das kölsche Sprichwort: Jede/r hat seine/

ihre ganz eigene Art, zu Entscheidungen zu kommen. Man kann dabei leider nur wenig von anderen kopieren: Was bei X funktioniert, kann für Y vollkommen unmöglich sein.

Deshalb ist es klug, wenn du dir zu Anfang darüber klar wirst, wie du eigentlich „tickst“.

WELCHER  
ENTSCHEIDUNGS-  
TYP BIST DU?

### Maximierer und Genügsame

Psychologen haben herausgefunden, dass es zwei grundsätzlich verschiedene Entscheidungstypen gibt:

#### Maximierer

Menschen, die diesem Entscheidungstyp angehören, haben oft eine Alles-oder-nichts-Einstellung. Ihr Ziel: Es ist ihnen wichtig, eine möglichst optimale Entscheidung zu treffen. Vor dem Kauf studieren sie Produkttests und Erfahrungsberichte genau und suchen nach dem besten Angebot. Dabei erwarten sie manchmal, dass alle um sie herum denselben perfektionistischen Drang verspüren. Trotz der Mühe, die sie in ihre Entscheidungsfindung stecken, werden Maximierer nicht selten von Zweifeln geplagt. Denn sie werden das Gefühl nicht los, dass sie vielleicht noch nicht alle Infos zusammenhaben und noch nicht alle Fakten kennen. Sie empfinden, dass sie zwar eine gute Entscheidung treffen, aber eine bessere verpassen. Damit sind Maximierer anfälliger für die sogenannte „Entscheidungsparalyse“, also für das Hinausschieben und Umgehen von Entscheidungen. Ihre Entscheidungen sind dafür aber auch meist durchdacht und tragfähig.

#### Genügsame

Wer zu diesem Entscheidungstyp zählt, hat akzeptiert, dass man im Leben nicht immer das Beste bekommen kann. Genügsame sind der Meinung, dass „gut“ völlig ausreicht. Ihr Ziel: schnell zu einer trag-

# ZUFRIEDEN ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Sieben Einheiten mit Frage-Antwort-Teilen zur Selbst-reflexion in einem Journal, praxiserprobt und leicht durchführbar. Ein wertvoller und persönlicher Begleiter für mehr innere Zufriedenheit und Glück.

Einfach und wirkungsvoll erklärt Supervisorin Karin-Ackermann-Stoletzky, was eine gute Entscheidung ausmacht und wie jeder mit Hilfe praxis-erprobten Einheiten zufriedener eine Wahl treffen kann.

Entscheidungen treffen – selbstsicher und mit Rat der Bibel, für eine gelungene Lebensführung.  
Ideale Geschenkidee für alle, die mit Entscheidungen ringen.



**Brendow**  
www.brendow-verlag.de

ISBN 978-3-96140-186-4

