

DER ENTSCHEIDUNGSBAUM

EINE KLEINE ÜBUNG, DIE DIR KLARHEIT ÜBER DEINE ENTSCHEIDUNG BRINGEN KANN UND DIE NÖTIGE
AKZEPTANZ DER DARAUS RESULTIERENDEN KONSEQUENZEN FÖRDERN

1. Vorbereitung

- Finde einen ruhigen Ort. Nimm dir Zeit und halte Stift und Papier oder deine Notiz App bereit.
- Identifiziere "die" oder "eine" wichtige Entscheidung, die du treffen willst, musst oder über die du nachdenkst. Dies könnte große Lebensentscheidungen betreffen oder auch kleinere Alltagsentscheidungen.

2. Entscheidungsbaum zeichnen

- Zeichne nun einen Baum auf dein Blatt Papier
- In die Mitte schreibst du deine Entscheidung, die du treffen möchtest. (z.b. Soll ich den Job wechseln?)
- Von diesem Punkt aus, ziehst du nun Verästelungen zu den verschiedenen Optionen, die du in Betracht ziehst. ("Ja, wechseln - Nein, bleiben")



3. Optionen erkunden

Schreibe für jede Option der Zweige die möglichen Konsequenzen auf. Frage dich:

- Was könnte sich ändern, wenn ich diese Entscheidung treffe?
- Welche positiven Aspekte könnten sich ergeben?
- Welche Herausforderungen und negative Konsequenzen könnten auftreten?

Denke an die Gefühle, die mit den Konsequenzen verbunden sind. Schreibe neben jede Konsequenz auf, wie du dich dabei fühlen würdest.

4. Akzeptanz der Konsequenzen

- Sprich mit dir selbst; Überlege, wie du dich fühlen würdest, wenn du dich für eine bestimmte Option entscheidest. Z.b. "Wenn ich den Job wechsle, könnte ich neue Möglichkeiten entdecken, aber auch könnte die Angst vor dem Unbekannten auftreten."
- Wahrnehmung. Akzeptiere die verschiedenen Gefühle, die mit jeder Konsequenz verbunden sind. Erkenne an, dass sowohl die positiven, als auch die negativen Emotionen da sein können und dass beides Teil des Menschseins ist.

5. Entscheidung treffen

Basierend auf den Informationen, die du gesammelt hast, triff eine Entscheidung. Frage dich:

- Was fühlt sich für mich am richtigsten an?
- Welche Optionen stützen meine Werte und Ziele?

Notiere die Entscheidung und schreibe eine kurze Begründung dafür, warum du dich für diese Option entschieden hast.

6. Umgang mit der Entscheidung

Erstelle einen "Plan für die Akzeptanz". Schreibe auf, wie du mit den Ergebnissen der Entscheidung umgehst, egal wie sie ausfallen.

- Was kannst du konkret tun, um die positiven Aspekte der Entscheidung zu maximieren?
- Wie kannst du mit Herausforderungen umgehen, die auftreten könnten?

7. Abschluss

Beende die Übung mit einer positiven Affirmation, die dein Vertrauen in die getroffene Entscheidung stärkt: "Ich lasse los und vertraue, dass alles seinen richtigen Platz findet. Ich akzeptiere die Folgen meiner Entscheidung und vertraue darauf, dass ich in der Lage bin, damit umzugehen."