

## WIE GEHT »ENTSCHEIDEN«?

Um eine gute Entscheidung zu treffen, gibt es ein paar hilfreiche Tipps, die in dieser Übung vorgestellt werden. Die Reflexion hilft dabei, herauszufinden, welche Tipps man automatisch beherzigt und worauf man bei zukünftigen Entscheidung mehr achten könnte.

- Such dir Alternativen, zwischen denen du wirklich entscheiden kannst. Die Alternativen sollten alle gut sein, sonst ist es keine richtige Entscheidung.
- Eine Entscheidung für etwas ist immer auch eine Entscheidung gegen etwas anderes. Wenn du dich für etwas entscheidest, bedeutet es auch, dass du dich gegen die Alternativen dazu entscheidest.
- Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung: Wenn du eine Entscheidung auf den Sankt Nimmerleinstag hinauszögerst, dann läufst du Gefahr, den Punkt zu verpassen, an dem du selbst eine Entscheidung treffen kannst. Lässt du dich treiben, hast du damit auch eine Entscheidung getroffen, nämlich, dass du keine Entscheidung treffen wirst.
- Eine gute Entscheidung braucht Überlegung, aber auch die Umsetzung in die Tat, damit sie wirklich etwas wert ist.
- Eine gute Entscheidung nimmt auch die Umstände in den Blick: Wo wirst du vielleicht gebraucht? Was ist für andere wichtig? Welchen Dienst zum Guten kannst du leisten?

## Werkzeuge für Entscheidungen

### Einsatz

Was ist mir wichtig? Wofür will ich mich einsetzen? Wo wird mein Einsatz gebraucht?

---

---

### Talente

Was kann ich gut? Was fällt mir leicht? Woran habe ich Freude? Was kann ich einbringen?

---

---

### Träume

Wovon spricht meine Fantasie? Welche Vorstellung habe ich von meinem Leben?

Welcher Wunsch und welche Sehnsucht schlummern in mir?

---

---

### Alternativen

Was könnte ich sonst noch tun? Was spricht für und was gegen bestimmte Optionen?

---

---

### Gefühle

Wohin ziehen mich mein Herz und mein Bauch? Was weckt Freude, Mut, Energie in mir? Was macht mich träge, ängstlich und unfrei?

---

---

### Rat

Sprich mit anderen über deine Überlegungen, deine Fragen, Gefühle, Talente ... Manchmal entdeckt jemand anderes Dinge, die ich selbst geringschätze oder übersehe. Manchmal hilft mir die Resonanz, besser zu hören, was stimmig ist. Manchmal hilft es mir, Dinge ins Wort zu bringen, anstatt einsam über sie zu grübeln.

---

---

### Vertrauen

Mach dir keinen unnötigen Druck oder Stress, sondern vertrau darauf, dass dein Leben gelingt, wenn du es anpackst.

---

---

## Fragen zur Reflexion

Welche Entscheidungen hast du bisher in deinem Leben getroffen (Schulwahl, Leistungskurse, Firmung/Konfirmation, Hobbies, AGs, Zimmergestaltung, Auslandsjahr ...)? Mit welchen Entscheidungen bist du zufrieden und mit welchen unzufrieden – warum?

---

---

---

Wie hast du diese Entscheidungen getroffen?

---

---

---

Was hat dir geholfen, eine gute Entscheidung zu treffen?

---

---

---

Welche „Werkzeuge“ hast du dabei benutzt?

---

---

---

Welche „Werkzeuge“ sind eher neu für dich oder nie von dir benutzt worden?

---

---

---