

Entscheidungsdetox

Wie viele wichtige Entscheidungen kursieren in deinem Kopf?

1-5 5-10 10-15 15-20 25-30 (echt jetzt?)

Benenne maximal 5 Entscheidungen, die deines Erachtens gerade wichtig sind

1.
2.
3.
4.
5.

Seit wann vertagst du diese 5 Entscheidungen (ehrlich!)?

1.
2.
3.
4.
5.

Welche Personen sind hier jeweils involviert – vielleicht sogar abhängig davon, dass du dich entscheidest?

- Bei 1.
- Bei 2.
- Bei 3.
- Bei 4.
- Bei 5.

Was brauchst du (von wem), damit du dich entscheiden kannst?

- Bei 1.
- Bei 2.
- Bei 3.
- Bei 4.
- Bei 5.

Entscheidungsdetox - Fortsetzung

Bis wann wirst du dich jeweils entschieden haben?

Bei 1. Bei 2.

Bei 3. Bei 4.

Bei 5.

Mal angenommen, du würdest JETZT entscheiden – wie würdest du dich entscheiden?

Bei 1.

Bei 2.

Bei 3.

Bei 4.

Bei 5.

Nimm dir 5 Minuten Zeit, in der du nichts anderes tust als nachzuspüren, wie es dir jetzt geht, wo die Entscheidungen – zumindest im Moment - getroffen sind.

Notiere anschließend, was sich verändert hat, auch die kleinste Veränderung:

Bei 1.

Bei 2.

Bei 3.

Bei 4.

Bei 5.

Oder was sich ganz allgemein durch diese Übung verändert hat.

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

Leite diese Übung gern weiter!