

Strukturiert entscheiden: Der Entscheidungs-Canvas



Was soll entschieden werden?

Willst Du zwischen mehreren Optionen wählen? Willst Du über nächste Schritte entscheiden?

Wofür stehst Du ein? Was sind Deine Werte?

Welche Werte und Eigenschaften verbindest Du mit einem erfüllten Leben? Was ist Dir wichtig?

Was sagen Dein Verstand und die Vernunft?

Schau Dir die Daten an und befrage Deine Verstand. Sei offen und neugierig für alle Gedanken. Lass dabei auch die kritischen und unangenehmen Gedanken ohne Bewertung zu Wort kommen.

Bis wann?

Setze ein konkretes Datum.

Daten und Fakten zu Deinen Optionen

Trage die wichtigsten Daten und Fakten zu Deinen Optionen zusammen?

Welche Informationen benötigst Du noch?

Welche Daten benötigst Du noch, um eine Entscheidung treffen zu können?

Was sagt Dein Herz? Was sagt Dein Bauch?

Stell Dir für jede Option die bestmögliche Zukunft vor. Wie fühlt sich das an? Wofür schlägt Dein Herz? Welche Option macht mehr Bauchschmerzen?

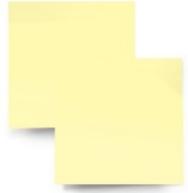
Wen willst Du in den Prozess einbeziehen?

Welche Personen oder Institutionen möchtest Du in den Prozess einbeziehen? Weshalb?

Committed Action: Mutig handeln für ein erfülltes Leben

Was sagen Dein Verstand und die Vernunft?

Schau Dir die Daten an und befrage Deine Verstand. Sei offen und neugierig für alle Gedanken. Lass dabei auch die kritischen und unangenehmen Gedanken ohne Bewertung zu Wort kommen.



Wofür stehst Du ein? Was sind Deine Werte?

Welche Werte und Eigenschaften verbindest Du mit einem erfüllten Leben? Was ist Dir wichtig?



Für meine Werte und für ein erfülltes Leben bin ich bereit zu folgenden Dingen:

Die Zukunft ist ungewiss. Deshalb ist eine Entscheidung selten perfekt und kommt meist mit Risiken, unangenehmen Gefühlen oder Ängsten einher. Sonst würdest Du diesen Canvas nicht ausfüllen

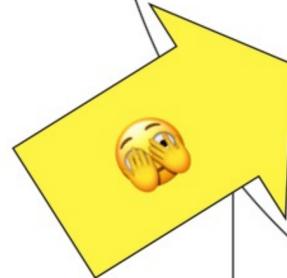
Die Frage ist nun:

Welche Risiken bin ich bereit, für ein erfülltes Leben einzugehen?
Welche Unsicherheiten bin ich bereit, für ein erfülltes Leben mitzunehmen?
Welche unangenehmen Gefühle und Ängste bin ich bereit, für ein erfülltes Leben anzunehmen?



Was sagt Dein Herz? Was sagt Dein Bauch?

Stell Dir für jede Option die bestmögliche Zukunft vor. Wie fühlt sich das an? Wofür schlägt Dein Herz? Welche Option macht mehr Bauchschmerzen?



Welche Informationen benötigst Du noch?

Welche Daten benötigst Du noch, um eine Entscheidung treffen zu können?

