



Das Entscheidungskarussell



Tu so, als wärest Du entschieden!

Um ins Entscheidungskarussell einzusteigen, brauchst Du eine positiv formulierte Entscheidung. Damit ist nicht gemeint, dass die Entscheidung sich positiv anfühlen soll. Viel mehr soll es bejahend formuliert sein.

Beispiel aus der Sendung: Ich werde nicht in der Stadtwohnung bleiben. Ich ziehe aufs Land.



Beziehe hintereinander 5 Positionen

Schreibe zunächst die Entscheidung in die Mitte eines großen Blatt Papiers. Auf bunten Karteikarten kannst Du nun zu 5 Position inhaltlich Stellung beziehen. Schreibe auf die Karteikarten alles, was zu den 5 Positionen beachtet werden will. Lass Dir genügend Zeit.

1. Vorteile: Welche Vorteile wären mit der Entscheidung verbunden?

Beispiel: Ich würde bessere Luft atmen und hätte endlich meinen langersehnten Garten.

2. Nachteile: Welche Nachteile wären mit der Entscheidung verbunden?

Beispiel: Meine Freundschaften in der Stadt würden mir fehlen.

3. Fakten: Was hätte die Entscheidung faktisch für Konsequenzen?

Beispiel: Ich bräuchte ein Auto.

4. Emotionen: Nimm Dir Zeit und stelle Dir vor Du hättest die Entscheidung längst getroffen. Lass Dich richtig in die Entscheidung fallen. Welche Empfindung kommt auf? Versuche zu identifizieren, ob ein positives oder negatives Gefühl überwiegt.

Beispiel: Das Gefühl der Entspannung kommt auf. Ein großes dahinter liegendes Bedürfnis nach Ruhe wird gewahrt.

5. Sonstiges: Gibt es außerdem etwas zu beachten.

Beispiel: Was würde es für die Katzen bedeuten?



Was überrascht?

Lege die 5 Karteikarten um die Frage herum. Was überrascht?

Führe dasselbe Karussell mit der gegenteiligen Entscheidung durch.

Beispiel: Ich bleibe in der Stadtwohnung.