

# Entscheidungsfrage:

[In welchem Zusammenhang müssen/wollen Sie eine Entscheidung treffen? Notieren Sie hier Ihre Entscheidungsfrage möglichst konkret.]

.....

## WELCHE OPTIONEN HABE ICH?

[Listen Sie hier sämtliche Entscheidungsmöglichkeiten auf und nummerieren Sie diese.]

Option 1: .....

Option 2: .....

Option ...: .....

.....

.....



# WAS ÄNDERT SICH, WENN ICH MICH FÜR OPTION 1 ENTSCHEIDE?

[Listen Sie für jede Option jeweils die möglichen positiven und ungünstigen Folgen auf und bewerten Sie diese.]

Spalte ①: positive (+) oder ungünstige (-) Folge

Spalte ②: Beschreibung der möglichen Folge aus Option X (s. Blatt 1)

Spalte ③: Bewerten Sie die Option „gefühlsmäßig“: gut | neutral | nicht gut. Auch eine Entscheidung, bei der die ungünstigen Folgen überwiegen, kann sich gut und richtig anfühlen!

Spalte ④: Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass dies eintritt? Sehr wahrscheinlich | Weiß nicht | Unwahrscheinlich

①	②	③	④
+ / -	mögliche Folgen aus Option ...	Wie fühlt es sich an?	Wie wahrscheinlich?
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

„Bewertung“ auf diesem Blatt für jede Option (s. Blatt 1) wiederholen.

WAS WÄRE DER UNGÜNSTIGSTE FALL  
(WORST-CASE-SZENARIO) RESULTIEREND AUS DER ENTSCHEIDUNG?

---

Wahrscheinlichkeit, dass dies eintritt: Sehr wahrscheinlich  | Weiß nicht  | Unwahrscheinlich

WELCHE LÖSUNG/HILFE GÄBE ES IM  
FALLE DES WORST-CASE-SZENARIOS?

---

WAS WÄRE DIE POSITIVSTE FOLGE  
(BEST-CASE-SZENARIO) RESULTIEREND AUS DER ENTSCHEIDUNG?

---

Wahrscheinlichkeit, dass dies eintritt: Sehr wahrscheinlich  | Weiß nicht  | Unwahrscheinlich



## MEINE ENTSCHEIDUNG

Ich entscheide mich für: .....

weil: .....

Wie sich meine Lebenssituation (voraussichtlich) dadurch geändert haben wird:

In einem Monat: .....

In einem Jahr: .....

Längerfristig: .....

.....

Infos Thema Entscheidungsfindung:  
<https://www.zeitblueten.com/news/entscheidung-treffen/>  
Oder z. B. über die Sucheingabe bei Google:  
[Zeitblüten Entscheidungen Tipps](#)