

## Richtig Entscheidungen treffen

Entscheidungen beeinflussen unser Leben, unser Glück und auch unseren weiteren Lebensweg.

Jeden Tag treffen wir kleine unbewusste Entscheidungen, wie „Nudeln oder Reis?“ „Was ziehe ich heute an?“ „Mache ich heute oder morgen den Haushalt?“ usw.

Oftmals müssen wir jedoch eine Entscheidung treffen, die unseren weiteren Lebensweg bestimmt.

„Soll ich den Job wechseln?“ „Wohin soll ich umziehen?“ „Soll ich mich von meinem Partner trennen?“ usw.

Egal welche Entscheidungen es sind, hier ist eine Übung, die Dir dabei helfen wird, zukünftige Entscheidungen leichter treffen zu können.

1. Lege Dir 2 Metaplankarten/oder Zettel mit der jeweiligen Entscheidung vor Dir auf den Fußboden
2. Stelle Dich nun vor „Entscheidung Nr. 1“
3. Schließe Deine Augen
4. Stelle Dich auf „Entscheidung Nr. 1“ und erlebe sie mit allen Sinnen, so, als hättest Du diese Entscheidung bereits getroffen.

### **Folgende Fragen werden Dir dabei helfen:**

- Wie fühlt sich diese Entscheidung an?
- Wie ist es diese Entscheidung getroffen zu haben?
- Mit welchen Menschen werde ich sein?
- In welcher Umgebung werde ich sein?
- Was werde ich da tun?
- Wie werde ich mich verhalten?
- Was werde ich erleben?

5. Trete nun wieder einen Schritt zurück, öffne Deine Augen
6. Wiederhole dies mit Entscheidung Nr. 2
7. Wenn Du fertig bist, schaue kurz auf diese 2 Entscheidungen

**Welche Entscheidung hat Dir ein besseres Gefühl gegeben?**

**Jetzt darfst Du nach dem besseren Gefühl *handeln* und vertrauen!**