



MUTMACHER-RATGEBER

FÜR DAS TREFFEN VON ENTSCHEIDUNGEN

DIE DREI SCHritte
FÜR NACHHALTIGE
DISZIPLIN

"DIE SCHLIMMSTE ENTSCHEIDUNG IST
UNENTSCHLOSSENHEIT"

MEIN **MUTIGER** WEG

MEIN MUTIGER WEG

Mutmacher-Ratgeber
für das Treffen von Entscheidungen

Dieser Ratgeber ist für alle, die Angst vor dem nächsten Schritt haben oder sich nicht entscheiden können.

Impressum:

MEIN MUTIGER WEG GbR
Ahornstraße 7
D-76846 Hauenstein
kontakt@mein-mutiger-weg.de

Texte: © Copyright by MEIN MUTIGER WEG

Design: © Copyright by MEIN MUTIGER WEG

Fotos: © Copyright by MEIN MUTIGER WEG

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten. Vervielfältigungen und Reproduktionen in jeglicher Form bedürfen der schriftlichen Genehmigung durch Pascal Keller.

Mehr Informationen unter:

www.mein-mutiger-weg.de

Vorwort

„Herzlichen Glückwunsch, Sie haben etwas Meisterliches vollbracht!“

Mit diesen Worten müsste eigentlich jede Erstsemester-Vorlesung, in jedem Hörsaal an jeder Hochschule beginnen. Denn wer ein Studium beginnt, hat bereits wahrlich Meisterliches geleistet: Er hat sich für **eine aus 16.634 Möglichkeiten** entschieden. So viele Studiengänge hat die Hochschulrektorenkonferenz im letzten Wintersemester in Deutschland gezählt.

Niemand informiert sich ernsthaft über alle 16.634 Optionen...bis auf wenige Ausnahmen. Doch auch derjenige, der eigentlich weiß, was er will, steht heute vor einem ziemlich **unübersichtlichen Angebot von Auswahlmöglichkeiten**.

Wer früher BWL studieren wollte – ein **klassisches Fach**, das in so gut wie jeder Hochschulstadt angeboten wurde und das fast überall denselben Namen trug – nämlich BWL, rätselt heute schon vor dem Bachelor mit den vielen Möglichkeiten und Namen: lieber International Business studieren oder International Management?

Oder International Business Management?

Wobei, was **unterscheidet** das eigentlich von International Business Administration und International Business Studies?

Und was genau lernt man dann eigentlich in Wirtschaftswissenschaften und Betriebswirtschaftslehre?

Nach der Entscheidung für das Studienfach folgt für viele dann ein **weiterer Entscheidungs - Marathon**: die Wahl einer Stadt, dann WG-Suche, dann die Frage nach den freiwilligen Studienfächern (**was?**), nach dem Auslandssemester (**wo?**) und den Praktika (**wann?**).

Wer sich dann noch verliebt, über den Traumjob grübelt oder seine Träume verwirklichen möchte, der merkt:

Die Zwanziger sind die entscheidungsreichste Zeit des Lebens.

Und jede Entscheidung, so ist das wohl bei den meisten Menschen, ist verbunden mit der **Angst, eine falsche Wahl zu treffen – und etwas Besseres im Leben zu verpassen.**

Kann man dem entkommen? Man kann. **Das möchte wir dir im Folgenden zeigen.**

Inhalt

- 02** Vorwort
- 04** Die 5-Schritte Methode um Entscheidungen zu treffen
- 05** 1. Schritt: Definiere dein Entscheidungsproblem
- 06** 2. Schritt: Lege deine persönlichen Ziele fest
- 08** 3. Schritt: Bestimme deine Alternativen
- 11** 4. Schritt: Bewerte deine Alternativen
- 14** 5. Schritt: Entscheide mit Bauchgefühl
- 15** 2 Impulse, die dir helfen eine wichtige Entscheidung zu treffen
- 16** Zum Abschluss...

Die 5-Schritt Methode, um wichtige Entscheidungen richtig zu treffen

Im Folgenden möchte ich dir eine **5-Schritte-Methode** vorstellen, mit der du lernen kannst, wichtige Entscheidungen richtig zu treffen.

Die Methode wird im Buch „**Smart Choices**“ ausführlich beschrieben. Sie ist für mich bei Weitem die **beste Methode, um wichtige Entscheidungen** zu treffen und hat mir persönlich sehr geholfen, meine bisher wichtigsten Entscheidungen in den Zwanzigern zu treffen, wie zum Beispiel diese Entscheidungen:

- Sicherer Berufseinstieg oder Auslandserfahrung in Mexiko?
- Feste Beziehung oder Freiheit?
- Master oder Berufseinstieg?
- In der Nähe meiner Familie wohnen bleiben oder wegziehen und mein eigenes Ding machen?
- Auslandssemester in Brasilien oder Semester in Deggendorf?

Die Methode ist eine **einfache Vorgehensweise**, die ich für dich und deine Bedürfnisse noch ein bisschen zugeschnitten habe.

Schauen wir uns die 5 Schritte der Methode erstmals an:

1. **Definiere** dein Entscheidungsproblem
2. Lege deine persönlichen **Ziele** fest
3. **Bestimme** deine **Alternativen**
4. **Bewerte** deine **Alternativen**
5. Entscheide dich mit **Bauchgefühl**

Das sind die 5 Schritte der Entscheidungsmethode, die ich dir im Folgenden ausführlich und übersichtlich vorstellen werde.

1. Schritt: Definiere dein Entscheidungsproblem

Frage dich als erstes: **Was muss ich genau entscheiden?**

Überlege dir konkret, was du entscheiden musst und versuche dein Entscheidungsproblem so präzise zu beschreiben wie möglich. Ich empfehle dir sogar, dass du dir einen Stift und ein Blatt Papier nimmst und **dein Entscheidungsproblem aufschreibst**. Alleine das kann oft zu ein bisschen mehr Klarheit führen.

Die Art, wie du dein Entscheidungsproblem definierst und beschreibst, beeinflusst deine spätere Entscheidung enorm.

Die Entscheidung, die du zum Problem „Welche Stadt“ triffst, ist eine komplett andere als zum Problem „Welche Wohnart?“.

Die **Art**, wie du dein Problem beschreibst, ist also in gewisser Weise schon eine Entscheidung für sich und legt fest, welche Alternativen du später in Betracht ziehst. Dein **Entscheidungsproblem zu definieren** ist deshalb der erste und zugleich wichtigste Schritt, denn eine **gute Lösung für das richtige Problem** zu finden, ist immer besser als eine super-mega-geile Lösung für das falsche Problem zu haben.

Um dein Entscheidungsproblem richtig zu definieren, helfen dir folgende **Leitfragen**:

1. **Warum** muss ich mich entscheiden? → Finde den „Trigger“
2. **Was** ist der schwierigste Teil bei meiner Entscheidung? → Finde das Entscheidungsproblem
3. **Wer** ist von der Entscheidung betroffen?
4. **Wann** muss ich eine Entscheidung treffen?
5. **Welche** anderen Entscheidungen beeinflusst diese Entscheidung?

Je genauer du diese Fragen für dich beantwortest, desto genauer definierst du dein Entscheidungsproblem. **Und je genauer du dein Problem definierst, desto einfacher wird es für dich später eine Lösung für dieses Problem zu finden.**

Nimm dir also die Zeit und setze dich für eine halbe oder ganze Stunde hin und schreibe dein Entscheidungsproblem auf.

2. Schritt: Lege deine persönlichen Ziele fest

Deine Entscheidung sollte dich genau dahin bringen, wo du hin möchtest, oder?

Nachdem du dein Entscheidungsproblem genau beschrieben hast, wird es deshalb Zeit, dir Gedanken darüber zu machen, was **deine persönlichen Ziele für die Zukunft** sind. Nur wenn du weißt, wo du in der Zukunft mal sein möchtest, kannst du eine Entscheidung treffen, mit der du am Ende dorthin kommst.

Und: **Nur wenn dich deine Entscheidung näher zu deinem Wunschleben bringt, ist es eine gute Entscheidung.**

Als ich mich zum Beispiel zwischen einem Einstiegsjob nach dem dualen Studium und meinem Auslandspraktikum in Mexiko entscheiden musste, habe ich mir vorher aufgeschrieben, was meine **persönlichen Ziele für die Zukunft** sind.

Dabei rausgekommen ist damals folgendes:

- Ich möchte mich selbst kennenlernen
- Ich möchte mein eigener Chef werden
- Ich möchte lehrreiche Erfahrungen außerhalb meiner Komfortzone sammeln
- Ich möchte die Welt kennenlernen und mich weiterentwickeln

Was denkst du wie ich mich entschieden habe, obwohl ich einen Zwei-Jahres-Vertrag mit 3000 Bruttogehalt vorliegen hatte?

Richtig getippt. Ich habe mich für Mexiko entschieden.

Hätte ich Sicherheit, Geld und einen festen Alltag gewollt, hätte ich mich wahrscheinlich anders entschieden.

Nur indem ich mir meine persönlichen Ziele klar gemacht hatte, konnte ich die **richtige Entscheidung** für mich treffen.

Je schwieriger die Entscheidung ist, die du treffen musst, desto mehr Zeit nimm dir, um dir darüber klar zu werden, was du wirklich willst. Denke dabei nicht unbedingt an das, was du jetzt im Moment willst, sondern an das, **was du langfristig mit der Entscheidung erreichen willst**, denn die meisten wichtigen Entscheidungen beeinflussen dein Leben für die nächsten **2-4 Jahre**.

Lege dabei **3 Ziele** in den wichtigen Bereichen deines Lebens fest:

1. Karriere/Studium
2. Liebe/Beziehungen
3. Geld / "Überleben"
4. Gesundheit
5. Persönlichkeit/Spirituell/Abenteuer

Ich weiß, dass es nicht leicht ist herauszufinden, was man in 2-4 Jahren will. Doch **irgendwo in dir drin weißt du genau, was du eigentlich wirklich möchtest.** Du musst dir nur die Zeit geben es herauszufinden.

Nimm dir jetzt die Zeit und stelle dir jetzt diese drei Fragen:

- Was möchtest du erreicht haben, bis du **Weihnachten** feierst?
- Welchen Job/Abschluss strebst du in den nächsten **1-2 Jahren** an?
- Welche Erfahrungen möchtest du gemacht haben, **bevor du 30** wirst?

Meine Ziele:

3. Schritt: Bestimme deine Alternativen

Nachdem du dein Entscheidungsproblem definiert und deine Ziele aufgeschrieben hast, wird es nun Zeit, endlich eine Entscheidung zu treffen, oder?

Halt, nicht so schnell!

Mache dir zunächst Gedanken über deine Alternativen.

Warum Alternativen wichtig sind?

1. Du kannst dich niemals für etwas entscheiden, von dem du nicht weißt, dass es existiert.
2. Egal wie viele Alternativen du hast, deine Entscheidung wird nur so gut wie deine schlechteste Alternative sein.

Deine Alternativen sind also in gewisser Weise das Rohmaterial, um deine Entscheidung zu treffen. Sie repräsentieren **die potentiellen Möglichkeiten, die du hast, um deine Ziele zu erreichen.**

Du stellst dir hier also die Frage: „**Wie/auf welchem Weg kann ich mein(e) Ziel(e) erreichen?**“

Viele von uns denken, sie wüssten genau, welche Alternativen es gibt. Entweder Studium oder Ausbildung. Entweder feste Beziehung oder Single. Entweder glücklich oder unglücklich.

Doch **es gibt nicht immer nur das eine oder das andere**. Fast immer gibt es noch dritte, vierte und gar fünfte Möglichkeiten. Und manchmal ist genau diese fünfte Möglichkeit die beste Möglichkeit für dich. Du musst sie nur finden.

Werde also kreativ und **denke „outside of the box“**, wenn es darum geht, die passenden Alternativen für dich zu finden.

Wenn du also gerade dein Abi gemacht hast, welche **Alternativen** gibt es anstatt eine Ausbildung oder ein Studium anzufangen?

Hier ein paar Vorschläge:

- Gründe ein Unternehmen
- Bereise die Welt
- Schreibe ein Buch oder einen Blog
- arbeite als Volunteer
- Drehe eine Dokumentation
- Mache ein Praktikum
- Bilde dich selbst weiter

Wie du siehst, **es gibt viel mehr** Möglichkeiten, ein Studium oder Ausbildung nach dem Abi.

Deine Aufgabe ist also Folgende: Erstelle eine Alternativen-Mindmap

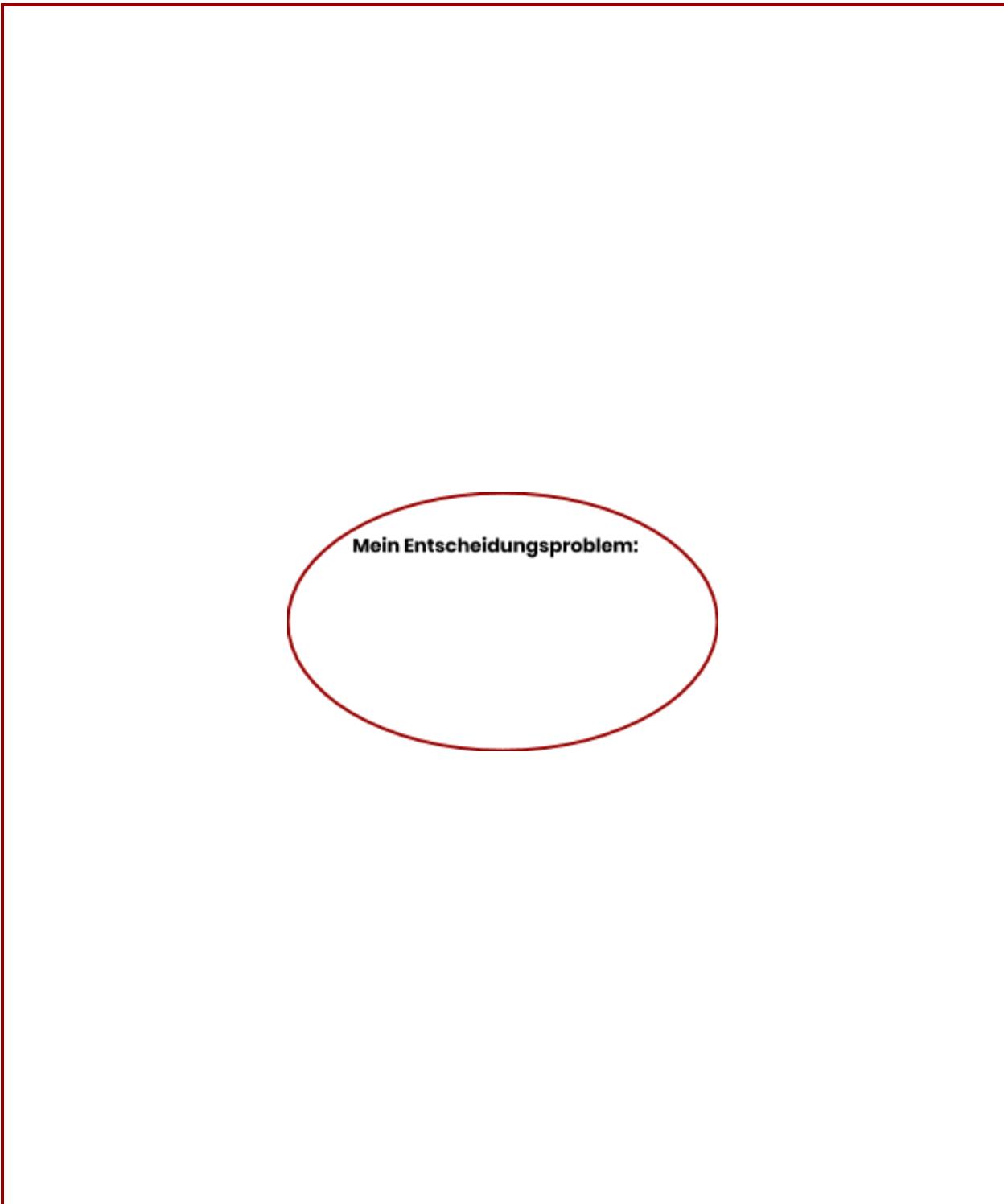
1. Schreibe in der **Mitte** eines Blattes dein **Entscheidungsproblem**.
2. Nun führe von diesem Zentrum **Hauptäste** weg, welche die verschiedenen Alternativen darstellen. Schreibe über jeden Hauptast den Alternativen-Namen (Es sollten mindestens 4-5 Äste/Alternativen sein)

Denke wirklich scharf nach, welche vierten und fünften Alternativen es gibt oder welche Mittelwege es gibt.

Hier ist deine Kreativität und vielleicht auch deine Recherche-Arbeit gefragt.

Du musst dir die Zeit nehmen und deine möglichen Alternativen erkunden!

Deine Alternativen-Mindmap:



4. Schritt: Bewerte deine Alternativen

Wow, du hast nun schon dein Problem definiert, deine Ziele aufgeschrieben und mindestens 4-5 Alternativen gefunden, zwischen denen du dich entscheiden kannst.

Um eine gute Entscheidung zu treffen, musst du nun deine **Alternativen miteinander vergleichen und bewerten**, mit welcher Alternative du deine Ziele am besten erreichst.

Dieser Schritt hat eine Aufgabe für dich:

Werde dir **klar** darüber, welche **Konsequenzen** jede deiner Alternativen mit sich bringt, bevor du dich für eine Alternative entscheidest.

Falls du dir jetzt nicht über die Konsequenzen nachdenkst, wirst du es sicher später tun, aber dann ist es schon zu spät.

Wie findest du die negativen Folgen und positiven Folgen heraus? Indem du diese Schritte gehst:

1. Mache eine Zeitreise

Stell dir vor, du hättest deine Entscheidung schon **getroffen**. Beispielsweise du hast dich entschieden, als Sales Assistant bei einer großen Firma anzufangen.

Frage dich:

- **Wie** sieht mein typischer Arbeitsalltag aus?
- **Wie** sieht mein Leben abseits der Arbeit aus?
- **Wo** genau arbeite ich und wie komme ich dorthin?
- **Wie** fühle ich mich, während ich darüber nachdenken?
- Aufgereggt?
- Ängstlich?
- Gelangweilt?

Schreibe alles auf, was du fühlst und denkst:

Dieser Schritt hat mir enorm geholfen, als ich meine Entscheidung für oder gegen Mexiko treffen musste. Als ich mich in Mexiko gesehen habe, bekam ich schwitzige Hände und begann zu grinsen.

Ich wusste sofort: Das ist es, was ich will!

2. Nutze Zahlen und Worte um Konsequenzen zu beschreiben

Wenn du dich beispielsweise zwischen mehreren Jobs entscheiden musst, dann schreibe dir für jede Jobalternative Kategorien auf und fülle sie aus:

- Wie hoch ist mein **Gehalt?**
- Wie viele **Urlaubstage** habe ich?
- **Wie lange** brauche ich zur Arbeit und was kostet es mich?
- Wie sind meine **Aufstiegschancen?**
- Wie viel **Freiheit** habe ich in meinem Job?
- ...

Es geht nicht darum 100 Kategorien zu finden, sondern **maximal 7-10**, die wirklich für deine Entscheidung ausschlaggebend sind. Diese füllst du dann mit Werten, die für deine Entscheidung **relevant** sind.

3. Mache eine Konsequenzen-Tabelle

Mache eine Tabelle mit den **Konsequenzen** und bewerte sie mit **Punkten von 1-5**.

Dabei kannst du auch Konsequenzen, die dir dramatischer erscheinen als andere, priorisieren, indem du ihnen Wichtigkeits-Multiplikatoren gibts.

Beim Aufstellen einer Konsequenzen-Tabelle trägst du zunächst deine **möglichen Konsequenzen** ein und dann deine **Alternativen**. Dann kannst du jeder deiner Konsequenzen Wichtigkeits-Multiplikatoren geben (siehe Beispiel W1 = Wichtigkeit 1 → gering)

Hier eine Vorlage, die du für deine Konsequenzen-Tabelle nutzen kannst:

		Alternative 1	Alternative 2	Alternative 3	Alternative 4
W 1	Konsequenz 1				
W 5	Konsequenz 2				
W 4	Konsequenz 3				
W 4	Konsequenz 4				
W 3	Konsequenz 5				

5. Schritt: Entscheide mit Bauchgefühl!

An diesem Punkt deines Entscheidungsprozesses hast du meistens **nur noch zwei Alternativen übrig** zwischen denen du dich nicht wählen kannst. Beide haben ihre Vorteile und ihre Nachteile. Beide erfüllen manche Ziele und manche nicht.

Wichtige Entscheidungen haben meistens zwei gleichwertige Alternativen. Das ist das Dilemma einer Entscheidung.

Nun, wie entscheidest du dich jetzt also?

Mein Tipp:

Du kannst nicht immer alle Ziele mit deiner Entscheidung erreichen. Irgendwas musst du immer zurücklassen. Was möchtest du auf keinen Fall zurücklassen? Was ist dir in dieser Phase deines Lebens so wichtig, dass du darauf **nicht verzichten** möchtest?

Wenn du das weißt, dann **hör auf dein Bauchgefühl und entscheide dich einfach.**

Ab durch die Mitte!

Du kannst noch ewig vergleichen und ewig abwägen. Ist A doch ein bisschen besser als B? Oder B doch ein bisschen besser als A? Du wirst **nie wissen**, ob alles so kommt, wie du es dir ausgemalt hast und deshalb ist es wichtig, dass du dich am Ende einfach entscheidest und dann **mit voller Kraft** deine Entscheidung verfolgst.

Und das ist ein wirklicher Geheimtipp:

Sobald du deine Entscheidung getroffen hast, schmeiß deine Zweifel über Bord und tue alles dafür, dass diese Entscheidung dich zufrieden stellt. **Du hast die Macht, deine Entscheidung jeden Tag positiv umzusetzen.**

Jeder Zweifel, den du zulässt, bringt deine Entscheidung wieder ins Wanken. Im Gegensatz dazu: jede **positive Erfahrung**, die du im Zusammenhang mit deiner Entscheidung machst, bestätigt dich in deiner Entscheidung.

Zwei Impulse, die dir helfen eine wichtige Entscheidung zu treffen

1. Wie viele Informationen brauche ich, um eine wichtige Entscheidung richtig zu treffen?

Bei schweren Entscheidungen sieht es oft so aus, als haben wir nicht genug Informationen, um die richtige Wahl zu treffen. Deshalb lesen wir Ratgeberbücher, schreiben Pro-und-Contra-Listen, besuchen Blogs und grübeln und rätseln. Doch **diese übermäßige Informationsbeschaffung ist nicht hilfreich, wenn es darum geht eine Entscheidung zu treffen.**

Denn: Egal, wie lange du über eine schwere Entscheidung nachdenkst, du wirst **nie eindeutige Klarheit** haben, welche deiner zwei Alternativen besser ist. Es bleibt am Ende meistens das Entscheidungs-Dilemma, dass es gute Argumente für die eine Option und gute Argumente für die andere gibt.

Zum Beispiel: Berufseinstieg ist **sicherer**, ein eigenes Unternehmen zu gründen ist **interessanter**.

Was aus meiner Erfahrung heraus hilft ist, dich ausführlich zu informieren und dann **nach spätestens 2–3 Wochen** mit der Informationsbeschaffung aufzuhören. Mehr Informationen sind nämlich oft schädlicher, wenn es um eine Entscheidung geht.

Triff deine Entscheidung mit den Informationen, die du hast und hör auf nach der perfekten Lösung zu suchen – die gibt es nämlich nicht.

2. Wann ist die beste Zeit, um eine Entscheidung zu treffen?

Es gibt nur einen guten Zeitpunkt, mit dem wirklichen Leben anzufangen. Dieser Augenblick ist jetzt und heute. Nicht morgen, nicht in einem Monat, nicht wenn du ein sicheres Einkommen hast. Der Augenblick anzufangen und sich zu entscheiden, ist immer **JETZT**.

Wer ewig grübelt, wer versucht, sich alle Optionen offenzuhalten, um sich bloß nicht festzulegen, der betrügt sich selbst: Er scheut sich, **Verantwortung** für das eigene Leben zu übernehmen, und tut so, als gebe es dafür gute Gründe.

Dabei stimmt das Gegenteil: **Keine Entscheidung ist so schlecht wie keine Entscheidung.**

Zum Abschluss...

Wie du siehst, kann es ganz schön aufwendig sein, eine **gute Entscheidung** zu treffen. Es gibt viele Dinge zu beachten, an die du vorher vielleicht nie gedacht hast.. Aber **am Ende lohnt sich dieser Aufwand**, denn du wirst deine Zwanziger genauso leben, wie du sie dir vorgestellt hast.

Denk dran: **Jede Entscheidung, die du nicht triffst, trifft jemand anderes für dich.**
Und ob diese Person besser weiß, was richtig für dich ist, mag ich zu bezweifeln.

Viel Spaß beim Entscheidung treffen!

Falls du **mehr Unterstützung** brauchst, dann sprich uns jederzeit an. Wir sind gerne da für dich und beantworten dir deine Fragen.

Schön, dass es dich gibt!



Dein Mutmacher-Team

♡ MEIN **MUTIGER WEG**