

Entscheidungsblatt



Dieses Entscheidungsblatt unterstützt dabei, eine Situation zu ordnen und den eigenen Handlungsspielraum sichtbar zu machen.

- ☐ Worum geht es bei dieser Entscheidung eigentlich?
- ☐ Was macht sie im Moment schwierig oder blockierend?

Abwägung

- ☐ Was spricht dafür?
- ☐ Was spricht dagegen?

Kosten und Konsequenzen

- ☐ Was kostet mich diese Entscheidung?
- ☐ Was kostet es mich, sie nicht zu treffen?

Handlungsspielraum

- ☐ Was liegt in meinem Einfluss?
- ☐ Was liegt außerhalb meines Einflusses?

Ausblick

- ☐ Woran werde ich merken, dass eine Entscheidung für mich stimmig war?
- ☐ Was wäre ein erster, kleiner nächster Schritt?

Hinweis:

Dieses Arbeitsmaterial dient der Selbstreflexion und ersetzt keine Therapie.