

Impuls: Entscheidungstechniken – Beispiele

Wenn man vor einer wichtigen Entscheidung in seinem Leben steht, können verschiedene Techniken bei der Entscheidungsfindung helfen bzw. dabei unterstützen. Je nach anstehender Frage kann es auch sein, dass mal die eine und mal die andere Vorgehensweise besser funktioniert. Vielleicht helfen dir die hier aufgeführten Techniken bei deiner beruflichen Orientierung.



Das Ausschlussverfahren: Durch dieses Verfahren kannst du deine Wahlalternativen Schritt für Schritt einschränken. Die Alternativen, die du für weniger geeignet einstufst, werden von deiner Liste gestrichen. Manchmal fällt es leichter, die Alternativen zu benennen, die man nicht möchte. Notiere dir dabei auch, aus welchem Grund du eine Alternative nicht möchtest!! Auf diese Weise kannst du dir vor Augen führen, welche Kriterien dir besonders wichtig sind.

Der externe Blick: Auch durch einen Blick von außen kann eine Entscheidung erleichtert werden. Überlege einfach, was du bspw. einer Freundin bzw. einem Freund in dieser Situation raten würdest. Auf diese Weise kannst du mit einem objektiveren Blick auf die Entscheidungssituation eingehen und sachliche Gründe abwägen.

Pro- und Contra: Es gibt in jeder Entscheidungssituation Argumente, die für eine Entscheidung und Argumente, die gegen eine Entscheidung sprechen. Eine Pro-Contra-Liste kann helfen, sich die verschiedenen Argumente bewusst zu machen. Schreibe hierfür alle Argumente gegenüber auf (bspw. in einer Tabelle). Das hilft dabei, die verschiedenen Optionen gegeneinander abzuwägen.

Hier noch ein Tipp: In Studien konnte nachgewiesen werden, dass wir morgens Entscheidungen treffen, die genauer durchdacht und vorsichtiger sind als diejenigen, die am Abend getroffen werden!!