

Übung: Vierfelder-Tafel – Eine Methode, die dabei hilft, bessere Entscheidungen zu treffen.

1) Ob es um eine Trennung geht, einen Umzug oder eine Investition:

Das Grübeln über Entscheidungen kann uns so manche schlaflose Nacht bescheren. Diese Übung hilft, das Für und Wider verschiedener Optionen zu beleuchten.

2) Es könnte sich zum Beispiel um die -Frage handeln, den Job zu wechseln:

- a) Möchte ich das aktuelle Jobangebot annehmen oder doch bei meinem -Arbeitgeber bleiben?
- b) Oder - ich habe eine schwerwiegende Partnerschafts-Entscheidung zu treffen. Trennung oder Zusammenbleiben?
- c) Oder - ich muss mich entscheiden zwischen mieten oder kaufen einer Wohnung.

3) Frage ich mich zunächst, welche -Möglichkeiten zur Auswahl stehen.

- a) – Vielleicht sehe ich nur die zwei bereits genannten Optionen, vielleicht gibt es aber noch weitere – zum Beispiel in einem Jahr zu wechseln oder sich selbständig zu machen.
- b) – Ist eine Trennung tatsächlich der letzten Weisheit Schluss? Vielleicht gibt es ja doch noch weitere, neue Formen des Zusammenlebens, die noch gar nicht angedacht wurden...
- c) – Mieten oder Kaufen? Vielleicht braucht es nur noch etwas Zeit sich selbst seelisch mitzunehmen, um alle Konsequenzen besser erfassen zu können. Doch es gibt noch andere Möglichkeiten, was das Wohnen anbelangt. Sich einfach mal mit den Möglichkeiten von Wohnen in der Zukunft auseinandersetzen. Denn vieles ist im Wandel...

4) Schreibe man jede Alternative auf ein Blatt und male man darunter je eine Vierfeldertafel:

Ein Feld für die kurzfristigen sowie eine für die langfristigen Konsequenzen der Entscheidung und *jeweils eine Spalte* für die positiven und die negativen Folgen davon.

5) Oft haben wir eher eine Vorstellung davon, welche unmittelbaren Folgen eine Entscheidung hätte.

Wir denken zum Beispiel:

- a) Was für eine Erleichterung, wenn die zähen Meetings wegfallen. Aber – ist es wirklich sicher, dass die neue Arbeitsstelle, mir keine zähen Meetings beschert?
- b) Mit dem neuen Partner wäre alles viel schöner und leichter. Aber – das Alltagsleben wird nicht lange auf sich warten lassen und was dann?
- c) Endlich meine eigenen vier Wände und ich bin sicher. Aber – in einem Haus mit vielen Eigentumswohnungen, gibt es viele Meinungen. Bin ich da wirklich sicher?

6) Nehme man sich Zeit, um sich auch mit den langfristigen Konsequenzen zu -beschäftigen und sich diese bildlich vor Augen zu führen.

Eventuell benötigen Sie dafür weitere Informationen – zum -Beispiel:
Wie hoch wäre mein Jahres-einkommen? Auf was müsste ich -verzichten?
Diese Fragen gelten wohl für alle Themen.

7) Lösungen, welche die Lebenssituation langfristig entlasten oder verbessern, sind meist beständiger.

Es kommt also vor allem darauf an, was mir auf lange Sicht viel bedeutet.

8) Manchmal setzen wir uns damit unter Druck, rasch eine Entscheidung treffen zu müssen.

Doch auch sich nicht zu -entscheiden kann im Moment genau die richtige Entscheidung sein.

Zweite Seite: Muster-Vierfelder-Tafel

Info: Die richtigen Entscheidungen treffen! 60 Methoden und Techniken für den Berufsalltag Elmar Willnauer

