

## Arbeitsblatt:

### Bessere Entscheidungen treffen

#### **Fünf Atemzüge**

*Reguliere dein Nervensystem, indem du fünfmal langsam und tief ein- und ausatmest. Versuch es mit der Zwei-zu-eins-Technik: vier Sekunden einatmen, acht Sekunden ausatmen.*

#### **Die zentrale Entscheidung identifizieren**

*Formuliere die Entscheidung, vor der du stehst, in einem klaren Satz. Verzichte dabei auf die möglichen Konsequenzen und auf alle Emotionen und beschränke dich auf die Entscheidung selbst.*

---

---

---

---

*Welches Ereignis hat diese Entscheidung ausgelöst?*

---

---

---

---

#### **Die vorhandene Angst und deren Kosten identifizieren**

*Wovor hast du Angst, wenn du die »falsche« Entscheidung treffen solltest? Was befürchtest du, was das über dich aussagen könnte?*

---

---

---

---

*Was kostet dich diese Angst?*

---

---

---

### **Intuition statt Angst**

*Wenn du die Dimensionen einer verwirklichten Entscheidung anwendest, welche Entscheidung schenkt dir dann langfristig am meisten Frieden, inneren Einklang und Wachstum, selbst wenn sie dir Angst macht?*

---

---

---

---

*Verzichte auf jede Bewertung und gib dir die Erlaubnis, diese Entscheidung als tatsächliche Möglichkeit zu sehen. Wie würde es sich anfühlen, sie zu wählen?*

---

---

---

---

---

*Wenn du aufhörst, auf das Ergebnis zu blicken, und darauf vertraust, dass du mit allem umgehen kannst, was geschieht, welche Entscheidung würdest du dann von deiner Intuition her treffen?*

---

---

---

---

**Schreib deine verwirklichte Entscheidung hin:**

---

---

**Die kleinstmögliche Aktion ergreifen**

*Was ist der erste kleine Schritt, den du tun kannst, damit deine Entscheidung zur Wirklichkeit wird?*

---

---

---

*Reflexion*

*Wie hat die Entscheidung sich angefühlt? Was hast du dabei über deine Gedanken, inneren Muster und Ängste erfahren? Was hilft dir, den Drang, zu viel nachzudenken, zu durchbrechen?*

---

---

---

---