

Sinn.Voll.Anders.

Ziele erreichen. Träume erfüllen.

Workbook



Das Geheimnis kluger Entscheidungen

In 5 Schritten zu einer klaren Antwort

VON SILVIA CHYTIL

Herzlich Willkommen

Jeden Tag treffen wir unzählige Entscheidungen – laut Studien sind es rund 60.000 am Tag. Kein Wunder also, dass uns ab und zu der Kopf schwirrt. Die meisten dieser Entscheidungen sind klein: Was ziehe ich an? Was esse ich?

Aber dann gibt es auch die großen Entscheidungen, die uns den Schlaf rauben und uns das Gefühl geben, in einem endlosen Gedankenkarussell festzustecken. Vielleicht kennst du das Gefühl: Du denkst und denkst – und kommst doch keinen Schritt weiter.

Genau an diesem Punkt setzt dieses Workbook an. Du musst nicht alles sofort entscheiden, und du musst dich auch nicht unter Druck setzen. Hier findest du 5 einfache Schritte, die dir helfen, aus dem Kopfchaos rauszukommen, den Druck rauszunehmen und Schritt für Schritt Klarheit zu gewinnen.

Das Ziel ist nicht, immer die perfekte Entscheidung zu treffen, sondern eine, die sich für dich gut und richtig anfühlt.

Es geht darum, dir den Raum zu geben, deiner Intuition zu vertrauen und den inneren Sturm vorüberziehen zu lassen. Entscheidungen werden leichter, wenn wir sie mit Ruhe und Klarheit treffen.

In diesem Workbook begleite ich dich dabei – Schritt für Schritt und zeige dir das Geheimnis kluger Entscheidungen.

Also, atme tief durch und lass uns Schritt für Schritt mehr Klarheit schaffen.

Wie du dir das Meiste aus diesem Workbook herausholst:

Damit dieses Workbook für dich wirklich hilfreich ist, habe ich ein paar Tipps, wie du das Beste daraus ziehen kannst:

- **Nimm dir Zeit:** Setz dich nicht unter Druck. Entscheidungen brauchen Raum, und das Workbook ist so gestaltet, dass du es in deinem eigenen Tempo durchgehen kannst. Lass dir Zeit, um die Schritte wirklich wirken zu lassen, anstatt schnell von einer Aufgabe zur nächsten zu springen.
- **Schreibe deine Gedanken auf:** Oft bringt es Klarheit, wenn wir unsere Gedanken schwarz auf weiß vor uns sehen. Nutze das Workbook aktiv und notiere deine Überlegungen, Gefühle und Zweifel. So schaffst du Platz im Kopf und kannst die Dinge von einer neuen Perspektive betrachten.
- **Sei offen für den Prozess:** Auch wenn die Antwort nicht sofort klar wird, sei offen für die Entwicklung. Manchmal dauert es eine Weile, bis Klarheit auftaucht – und das ist völlig in Ordnung. Vertraue darauf, dass du Schritt für Schritt dorthin kommst, wo du hin möchtest.



**Und jetzt viel Erfolg beim
Finden einer klugen
Entscheidung für dich.**

**Alles Liebe
Silvia**

Schritt 1: Warte, bis sich der Sturm legt

Wenn wir uns mitten in einem Gedankensturm befinden, fühlt sich alles dringlich und überwältigend an. Unser Kopf läuft auf Hochtouren, und jede Entscheidung scheint unmöglich.

Genau in diesen Momenten ist es besonders wichtig, nicht zu handeln. Denn Entscheidungen, die aus Panik oder Stress heraus getroffen werden, sind selten die besten.

Statt sofort eine Lösung zu finden, geht es im ersten Schritt darum, den Sturm einfach vorbeiziehen zu lassen.

So wie Wolken am Himmel irgendwann weiterziehen, beruhigen sich auch unsere Gedanken, wenn wir ihnen nicht ständig nachjagen.

Dieser Schritt erfordert Geduld, aber er ist entscheidend, um Klarheit zu gewinnen.

Doch wie kannst du diesen Prozess aktiv unterstützen?

Auf den nächsten Seiten findest du ein paar Reflexions-Fragen und eine Übung, die dir helfen, den Gedankensturm loszulassen und etwas Abstand zu gewinnen:

Reflexions-Fragen

1. Wenn du in einem Gedankensturm gefangen bist – wie reagierst du normalerweise? Verfallst du eher in einen Flucht- oder Angriffsmodus?
2. Hast du das Gefühl, dass diese Reaktion dir dabei hilft, klarer zu denken, oder verstärkt sie den Sturm?
3. Was könnte passieren, wenn du dir erlaubst, den Sturm einfach vorbeiziehen zu lassen, ohne sofort zu reagieren?

Schreibe deine Antworten und Gedanken dazu auf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übung: Erstelle eine persönliche Wohlfühlliste

Erstelle eine Liste mit Aktivitäten, die dir helfen, dich wohlzufühlen und zu entspannen. Überlege dir Dinge, die dir guttun, wie ein Spaziergang, Musik hören, ein gutes Buch lesen oder Zeit mit Freund:innen verbringen. Diese Liste kannst du zur Hand nehmen, wenn der Gedankensturm aufzieht, um dir gezielt etwas Gutes zu tun.

Das Wichtigste dabei: Du hast es in der Hand, dich bewusst wieder in einen Wohlfühlzustand zu bringen. Deine Gedanken mögen toben, aber du kannst immer entscheiden, was du tun möchtest, um dich besser zu fühlen und wieder klarer zu sehen.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Vor kurzem stand ich selbst vor einer Entscheidung, die mich ordentlich ins Grübeln gebracht hat. Ich bekam das Angebot, an einem 1-jährigen Programm teilzunehmen.

Es klang wirklich spannend und nützlich für mich. Doch obwohl alles gut passte – das Programm, der Preis – merkte ich, wie sich langsam Panik in mir breit machte. Mein altes Thema: Geld.

Früher hätte mich dieser Gedankensturm komplett aus der Bahn geworfen. Ich hätte mich gestresst gefühlt und gedacht, ich müsse sofort handeln.

Aber mittlerweile weiß ich es besser. Ich ließ den Gedankensturm einfach vorbeiziehen. Statt mich sofort entscheiden zu müssen, nahm ich den Druck raus.

Ich habe mich bewusst entschieden, die Entscheidung auf den nächsten Tag zu verschieben.

Und siehe da, nach etwa 24 Stunden war die Antwort plötzlich da – ganz klar und ohne Zweifel. Es war ein lautes und klares "Ja".

Doch das hätte ich nie herausgefunden, wenn ich mich von der Panik hätte leiten lassen.

Schritt 2. Nimm den Druck raus

Im zweiten Schritt geht es darum, den gefühlten Druck, der oft mit Entscheidungen verbunden ist, zu reduzieren.

Häufig haben wir das Gefühl, sofort handeln zu müssen, als ob die Entscheidung dringend und unausweichlich wäre.

Doch in den meisten Fällen ist das nicht wirklich der Fall – es ist mehr unser Verstand, der diesen Druck erzeugt.

Der Gedanke - ich muss jetzt sofort entscheiden - führt genau zu dieser Panik, dem Stress und Druck, den wir fühlen.

Das Gute aber ist: Wir können uns selbst den Druck wieder nehmen.

Erlaube dir, die Entscheidung auf den nächsten Tag zu verschieben. Damit nimmst du dir die Dringlichkeit und gibst den Raum, alles einmal sacken zu lassen.

Das Ziel ist es, dir bewusst zu sagen: "Ich muss jetzt keine Entscheidung treffen."

Diese einfache Erkenntnis kann dir enormen Stress nehmen und dir die Möglichkeit geben, den Sturm im Kopf abklingen zu lassen.



Reflexions-Fragen

1. Musst du tatsächlich jetzt entscheiden? Woher kommt der Druck, den du empfindest? Setzt die Umwelt dich unter Stress, oder machst du das vielleicht selbst?
2. Was würde geschehen, wenn du die Entscheidung heute nicht triffst? Welche Konsequenzen hätte es wirklich?
3. Wie könnte deine Entscheidung anders ausfallen, wenn du sie in einem entspannten Zustand triffst, anstatt unter Druck?

Schreibe deine Antworten und Gedanken dazu auf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übung: Finde einen neuen Zeitpunkt für deine Entscheidung

Wähle bewusst einen späteren Zeitpunkt, an dem du die Entscheidung treffen möchtest – vielleicht morgen oder in ein paar Tagen. Notiere diesen neuen Zeitpunkt und sage dir laut: „Ich muss jetzt keine Entscheidung treffen.“ Und keine Sorge: Wenn du die weiteren Schritte durchgehst, dann empfindest du morgen nicht dieselbe Panik wie heute.

Nachdem du dir die neue Frist gesetzt hast, beobachte, wie sich dein Körper und Geist verändern. Fühlst du dich bereits ruhiger?

Schreibe auf, welche Veränderung du bemerkst, wenn du dir selbst den Druck nimmst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**„Und falls du dich fragst:
Nein, du musst wirklich nicht jetzt sofort entscheiden!“**



Schritt 3: Vertraue darauf, dass die richtige Entscheidung in dir auftaucht

Manchmal haben wir das Gefühl, wir müssten die richtige Entscheidung finden wie den letzten Parkplatz in der Stadt – hektisch, gestresst und überzeugt, dass es keinen mehr gibt.

Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Die beste Entscheidung zeigt sich oft, wenn wir aufhören, nach ihr zu suchen.

Dein Kopf darf eine Pause machen. Die Antwort wird kommen – wahrscheinlich in dem Moment, in dem du entspannt beim Spaziergang bist oder gemütlich auf der Couch sitzt.

Denn klar denken funktioniert am besten, wenn der Druck draußen bleibt. Vertrauen ist hier der Schlüssel:

Die Entscheidung ist schon da, sie braucht nur noch ein wenig Zeit, um aufzutauchen.

Reflexions-Fragen

1. Ist dir schon einmal aufgefallen, dass du die besten Antworten erhältst, wenn du entspannt bist? Wann ist dir das das letzte Mal passiert? Übrigens: Das ist kein Zufall – da steckt eine Logik dahinter 😊
2. Was glaubst du selbst, warum kommen die besten Antworten oft genau dann, wenn du nicht bewusst darüber nachdenkst – vielleicht beim Duschen oder Zähneputzen?

Schreibe deine Antworten und Gedanken dazu auf:

.....

.....

.....

.....

.....

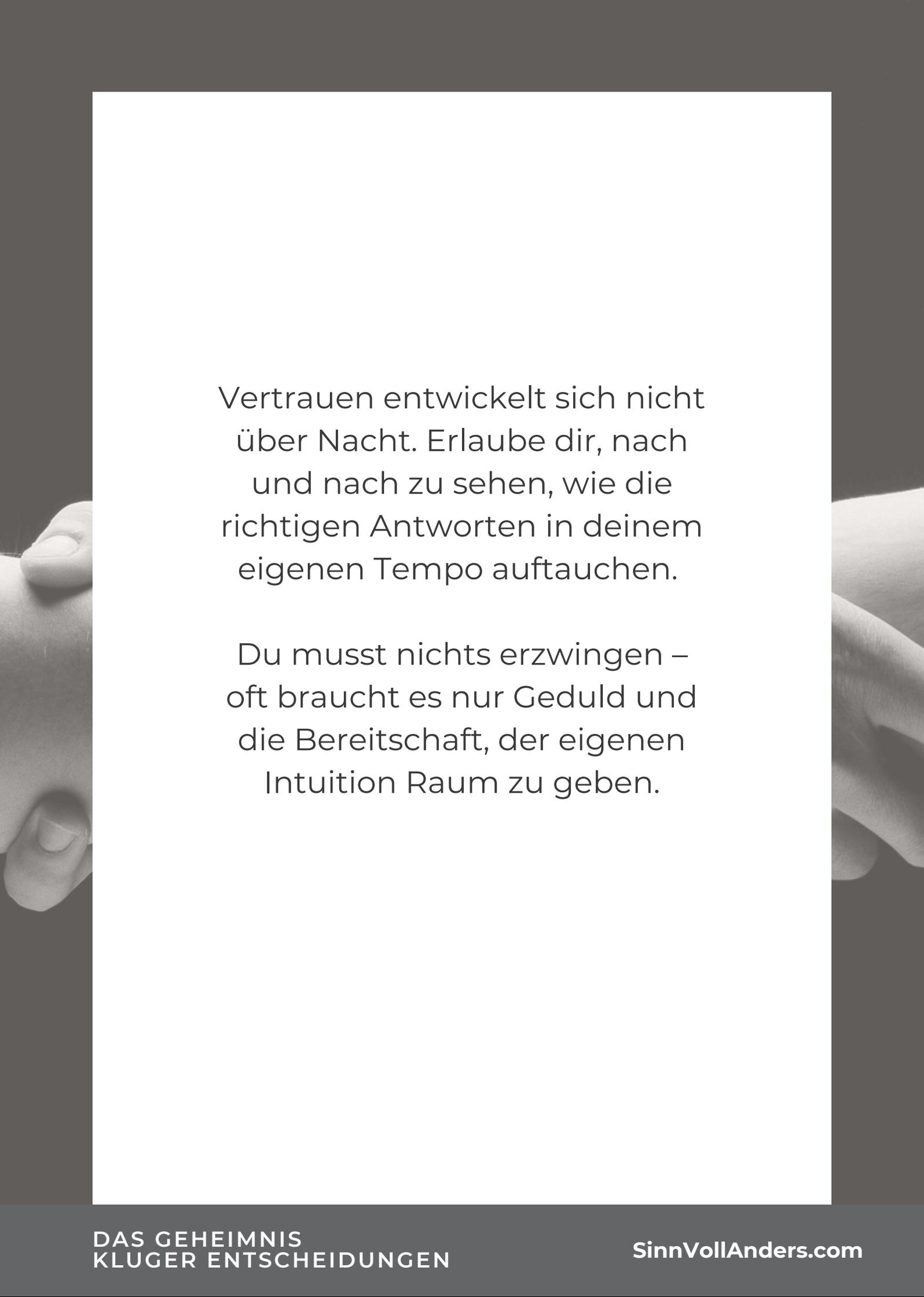
.....

.....

.....

.....

.....



Vertrauen entwickelt sich nicht
über Nacht. Erlaube dir, nach
und nach zu sehen, wie die
richtigen Antworten in deinem
eigenen Tempo auftauchen.

Du musst nichts erzwingen –
oft braucht es nur Geduld und
die Bereitschaft, der eigenen
Intuition Raum zu geben.

Schritt 4. Spür in dich hinein

Oft sind wir so im Kopf gefangen, dass wir die leisen Signale unseres Körpers oder unserer Intuition gar nicht wahrnehmen. In diesem Schritt geht es darum, diesen Gedankenstrom für einen Moment zur Seite zu legen und in dich hineinzuspüren.

Wie fühlt sich jede Option an? Klarheit entsteht nicht durch intensives Nachdenken, sondern durch den Zugriff auf dein tieferes Wissen – das Wissen, das sich oft unter der Oberfläche verbirgt.

Dieses tiefere Wissen zeigt sich nicht immer sofort. Es kann leise sein und kommt nicht auf Kommando, sondern dann, wenn du ihm Raum gibst.

Manchmal spüren wir die Antwort schon, lange bevor der Verstand sie begreifen kann. In ruhigen Momenten, wenn der Kopf nicht mehr dominiert, taucht die Klarheit oft ganz von selbst auf.

Indem du dich darauf einlässt, auf dein inneres Wissen zu hören, kannst du eine tiefere Klarheit gewinnen, als es stundenlanges Grübeln je schaffen könnte. Dein Verstand kann Zweifel streuen, aber dein Körper weiß oft schon, was richtig ist – du musst ihm nur zuhören.

Reflexions-Fragen

1. Welche körperlichen Signale spürst du, wenn du an verschiedene Optionen denkst? Fühlen sich manche leichter oder schwerer an?
2. Hattest du schon einmal das Erlebnis, dass du plötzlich ganz genau wusstest, was zu tun ist, ohne es logisch erklären zu können? Du hattest einfach ein inneres Wissen. Wie hat sich das für dich angefühlt?
3. In welchen Situationen hast du das Gefühl, dass du dich von deinem Verstand zu sehr treiben lässt, anstatt auf dein tieferes Wissen zu vertrauen?

Schreibe deine Antworten und Gedanken dazu auf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übung: Schreibe alle Entscheidungs-Möglichkeiten auf

Wenn du vor einer Entscheidung stehst, bei der du unsicher bist, was der richtige Weg ist, beginne damit, alle Optionen detailliert aufzuschreiben.

Verfasse zum Beispiel eine positive Antwort (Zusage) und eine negative Antwort (Absage), als ob du sie schon verschicken würdest.

Du kannst das handschriftlich oder digital machen, aber halte *beide Möglichkeiten klar vor dir fest*.

Nimm dir bewusst einen Moment Zeit und spüre in dich hinein:

Welche der Entscheidungen fühlt sich richtiger an?

Welche bringt dir mehr Ruhe oder Klarheit?

Welche sonstigen Gedanken kommen dir?

Schreibe deine Erkenntnisse dazu auf.

.....

.....

.....

.....

.....



Schritt 5. Wechsle die Perspektive

Die meiste Zeit sind wir so sehr mit uns selbst beschäftigt, dass wir den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen. Im fünften Schritt geht es darum, bewusst die Perspektive zu wechseln.

Anstatt die Entscheidung nur aus deiner eigenen Sicht zu betrachten, versuche, sie aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

Wie würde diese Entscheidung andere Menschen beeinflussen? Das können Kollegen, Freundinnen oder deine Kund:innen sein.

Oft bringt es erstaunliche Klarheit, wenn wir uns die Entscheidung aus der Sicht einer anderen Person ansehen. Es kann helfen, den Fokus zu verschieben und dabei Dinge zu entdecken, die vorher nicht sichtbar waren.

Dieser Perspektivenwechsel kann dir nicht nur helfen, mehr Klarheit zu gewinnen, sondern auch die emotionale Last der Entscheidung verringern.

Reflexions-Fragen

1. Schreibe alle Menschen auf, die diese Entscheidung betreffen würde. Welche Vor- oder Nachteile hätten sie davon?
2. Betrachte die Entscheidung aus der Vogel-Perspektive. Wie würdest du sie im Kontext des "Großen Ganzen" bewerten? Welche Bedeutung hat sie für dich und wie passt sie in deinen Lebensweg?
3. Mach einen Zeit-Sprung: Wie wichtig wird diese Entscheidung in 2 Monaten, 2 Jahren, 20 Jahren sein? Wirst du dich dann überhaupt noch daran erinnern?

Schreibe deine Antworten und Gedanken dazu auf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vertraue in deinen Weg

Du hast jetzt alle fünf Schritte durchlaufen, aber vielleicht hast du bemerkt, dass es nicht immer genau diese fünf Schritte sein müssen. Manchmal reichen drei Schritte aus, manchmal sind es vielleicht sieben oder acht. Es gibt keinen festen Plan – es geht darum, auf deinen eigenen Prozess zu vertrauen.

Die ersten drei Schritte sind die entscheidenden. Sobald du diese durchlaufen hast, bist du bereits mitten im Prozess und wirst merken, dass dein inneres Wissen dich durch die weiteren, für dich persönlich notwendigen, Schritte führen wird. Du musst nicht alles perfekt machen – du darfst dem Fluss deiner eigenen Klarheit folgen.

Manchmal wird es nur wenig Zeit brauchen, manchmal mehr. Was zählt, ist, dass du gelernt hast, dir selbst Raum und Vertrauen zu geben. Entscheidungen werden leichter, wenn du dich darauf verlässt, dass die richtige Antwort in dir liegt – und sie dann auftaucht, wenn du sie brauchst.

Nutze diese Schritte, wann immer du vor einer Entscheidung stehst. Sie helfen dir, ruhig und klar zu bleiben, egal ob es um große oder kleine Entscheidungen geht.

Du hast alle Werkzeuge, um diesen Prozess mit Vertrauen, Ruhe und Gelassenheit zu meistern.



Ich bin für dich da!

Ich bin Silvia, Coach, Mentorin und Beraterin. Mein Ziel ist es, Menschen zu unterstützen, die mehr Sinn und Leichtigkeit in ihr Leben bringen möchten.

Dabei arbeite ich mit Selbstständigen, Führungskräften und all jenen, die bereit sind, ihre wahren Ziele zu entdecken und ihre Entscheidungen mit mehr Klarheit und innerem Wissen zu treffen – ohne Druck, dafür mit Freude am Prozess.

Entscheidungen müssen nicht immer schwer sein. Ich glaube fest daran, dass wir die besten Antworten in uns tragen – wenn wir uns erlauben, auf unser tieferes Wissen zu vertrauen.

Mit diesem Workbook hast du einen Wegweiser, der dich Schritt für Schritt dabei begleitet, Entscheidungen zu treffen, die sich richtig anfühlen und dein Leben in Einklang bringen.

Wenn du Fragen hast oder Unterstützung möchtest, freue ich mich, von dir zu hören!

Alles Liebe
Silvia

© 2024, Silvia Chytil, M.Sc. -
Sinn.Voll.Anders. - Coaching & Consulting

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Workbooks darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder anderweitig – reproduziert oder weiterverbreitet werden.

Kontakt:

Web: sinnvollanders.com

Mail: hallo@sinnvollanders.com