

DER SYSTEMATISCHE ENTSCHEIDUNGSPROZESS

1. Werde ich den Notwendigkeiten gerecht?

- Wenn ich mich von Anfang an nur auf das konzentriere, was wirklich notwendig ist, werde ich am Ende bessere Ergebnisse erzielen.
- Etwas zu wollen bedeutet nur, sich etwas zu wünschen. Etwas zu brauchen heißt, etwas nötig haben. Tun, was notwendig ist, bringt Erfolg und Zufriedenheit.
- Um herauszufinden, ob ich etwas nur wünsche, frage ich mich: „Was möchte ich **jetzt tun**?“. Um herauszufinden, ob etwas wirklich notwendig ist, frage ich: „Was würde ich mir **später wünschen**, getan zu haben?“.
- Warum ist diese Entscheidung wirklich notwendig?
- Kann ich mir das Ziel deutlich vorstellen?
- Sage ich ‚ja‘ zu dem, was mich auf dem Weg dahin weiterbringt und sage ich ‚nein‘ zu allem anderen?
- Ich stelle mir die erste praktische Frage: Werde ich den echten Notwendigkeiten gerecht?

2. Genügend über Alternativen informiert?

- Als Erstes muss ich mir klarmachen, dass es wahrscheinlich mehrere Möglichkeiten gibt, die ich nicht sehe.
- Ich werde mir der vorhandenen Alternativen immer mehr bewusst, wenn ich die notwendigen Informationen einhole.
- Jede Information besteht aus Tatsachen und aus Gefühlen, das heißt aus dem, was wirklich ist und aus dem, wie wir es empfinden.

- Ich hole die notwendigen Informationen ein, entweder durch meine eigenen Beobachtungen oder durch die anderen. Dann allerdings prüfe ich sie nach.
- Habe ich die notwendigen Informationen?
- Wenn nicht, woher kann ich sie bekommen?
- Welche Alternativen werden mir bewusst, während ich mich informiere?
- Werde ich den echten Notwendigkeiten gerecht? Informiere ich mich über Alternativen?

3. Hab ich alles gründlich durchdacht?

- Die Entscheidungen, die ich in der Vergangenheit getroffen habe, sind meine besten Lehrmeister. Wenn ich sie realistisch betrachte, kann ich durch sie besser als durch irgendeinen Lehrer lernen.
- Jetzt erziele ich bessere Ergebnisse, weil ich mich darauf konzentriere, den echten Notwendigkeiten gerecht zu werden, weil ich mich über Alternativen informiere und alles gründlich durchdenke.
- Wenn ich meiner Entscheidung gemäß handle, was könnten dann die unmittelbaren Folgen sein?
- Und was würde dann geschehen? Und was dann?
- Was wäre meiner Meinung nach das schlimmste Ergebnis? Was das Beste? Was würde ich dann tun?
- Wie genau kann ich die Folgen voraussehen, die wahrscheinlich eintreten werden?
- Welche Folgen entstehen für mich? Welche für andere?
- Werde ich den Notwendigkeiten gerecht? Informiere ich mich über die Alternativen? Durchdenke ich alles gründlich?

4. Entspricht die Entscheidung meiner Integrität?

- Meine schlechten Entscheidungen beruhen auf Illusionen, auf Fiktionen, an die ich vormals geglaubt habe.
- Meine besseren Entscheidungen beruhen auf Realitäten, die ich rechtzeitig erkenne.
- Eine bessere Entscheidung basiert auf einer einfachen Antwort, die sich letzten Endes als naheliegend herausstellt.
- Um die Wahrheit zu finden, suche ich nach der Fiktion, die ich für die Wahrheit halten möchte, auf die ich mich aber nicht wirklich verlassen kann.
- Habe ich meine früheren Entscheidungen wirklich genau genug geprüft, um daraus meine Schlüsse zu ziehen?
- Habe ich mich bemüht, herauszufinden, was wirklich um mich herum und in mir selbst geschieht?
- Habe ich auch das Naheliegende erkannt?
- Bin ich mir selbst gegenüber absolut ehrlich?
- Zeigt meine Entscheidung, dass ich zu mir selbst ehrlich bin? Dass ich meiner Intuition vertraue? Dass die Entscheidung zu mir und meinem Wesen passt?

5. Wird die Entscheidung von meiner Intuition gestützt?

- Oft kann ich die Ergebnisse einer Entscheidung schon im Vorhinein daran ablesen, wie ich mich fühle, während ich die Entscheidung treffe.
- Ich werde meine Entscheidung nicht in einem Zustand der Angst treffen, denn Angst hat mir noch nie besonders gute Ergebnisse gebracht.

- Wie fühle ich mich: Gestresst oder ruhig? Klar oder verwirrt? Ausgelaugt oder voller Energie? Ängstlich oder enthusiastisch?
- Wie würde ich entscheiden, wenn ich keine Angst hätte?
- Fühlt sich diese Entscheidung für mich wirklich gut und richtig an?
- Wenn ich mich dabei nicht gut und richtig fühle, dann ist die Entscheidung wahrscheinlich auch nicht gut und richtig für mich und ich sollte sie ändern.
- Zeigt meine Entscheidung, dass ich ehrlich mit mir bin und dass ich mich auf meine Intuition verlasse?

6. Verbessert die Entscheidung mein Selbstwertgefühl?

- Um festzustellen, was ich wirklich glaube, achte ich vor allen Dingen auf das, was ich am häufigsten tue.
- Ich denke vielleicht, dass ich etwas Besseres verdient habe, aber meine Handlungen zeigen, dass ich nicht immer wirklich daran glaube.
- Um zuverlässig bessere Entscheidungen zu fällen, muss ich bewusst eine Wahl treffen und wirklich glauben, dass ich etwas Besseres verdient habe. Dann muss ich diesem Glauben entsprechend handeln.
- Erkenne ich jetzt, wie stark meine Entscheidungen mein Selbstgefühl zum Ausdruck bringen?
- Wozu würde ich mich jetzt entschließen, wenn ich wirklich glaubte, ich verdiente etwas Besseres?
- Zeigt meine Entscheidung, dass ich ehrlich zu mir selbst bin, dass ich meiner Intuition vertraue? Entspricht sie einem guten Selbstwertgefühl?