

Sinnvolle Entscheidungen treffen

Ein Leitfaden für mehr Klarheit in schwierigen
Lebenssituationen.



Wie du mit einfachen Übungen und klaren
Methoden Entscheidungen triffst, die wirklich
zu dir passen und damit leichter fallen.

Einleitung



Warum Entscheidungen so schwerfallen – und wie du sie leichter machst

Kennst du das Gefühl, vor einer Entscheidung zu stehen und nicht zu wissen, welcher Weg der richtige ist? Ob es um berufliche Fragen, private Veränderungen oder Alltagsentscheidungen geht – manchmal scheint jede Option Risiken oder Zweifel mit sich zu bringen.

Dieser Leitfaden zeigt dir, wie du die Prinzipien der Logotherapie nutzen kannst, um Entscheidungen zu treffen, die nicht nur logisch sind, sondern auch mit deinem tiefsten Lebenssinn übereinstimmen. Du lernst einfache, aber wirkungsvolle Übungen kennen, die dir helfen, deine Werte zu klären, Ängste zu überwinden und mit Zuversicht deinen Weg zu gehen.



Mit diesem Leitfaden wirst du auch in schwierigen Situationen, bewusste und sinnvolle Entscheidungen treffen

Inhalt



1. Verstehen, warum Entscheidungen schwerfallen

- Die drei häufigsten Blockaden: Angst, Perfektionismus, Unklarheit
- Warum ein sinnerfüllter Ansatz dir hilft, über Zweifel hinauszuwachsen

2. Übung 1: Deine Werte entdecken – Der Schlüssel zu sinnerfüllten Entscheidungen

- Anleitung: Die 3-Schritte-Wertklärung
- Praxis: „Deine Werte-Pyramide“ erstellen

3. Übung 2: Den tieferen Sinn deiner Entscheidung erkennen

- Anleitung: Die „Sinnfrage“ stellen
- Praxis: „Perspektivwechsel für mehr Klarheit“
- Bonus Übung: Machbarkeit bewerten

4. Übung 3: Eine Entscheidung mit Plan und Leichtigkeit umsetzen

- Anleitung: Vom Gedanken zur Tat
- Praxis: Dein „Schritt-für-Schritt-Plan“

5. Abschluss: Deine nächste Entscheidung mit mehr Mut und Zuversicht treffen

Bonus:

- Dein Quick Start Plan
- Werteliste
- Entscheidungsbaum für schnelle Entscheidungen



Zu jeder Übung gibt es praktische Beispiele, damit du es leichter nachvollziehen kannst

I. Verstehen, warum Entscheidungen schwerfallen

Viele Menschen scheuen sich vor wichtigen Entscheidungen, weil sie von Ängsten und Unsicherheiten gelähmt werden. Drei typische Blockaden:

1. **Angst vor Fehlern:** Was, wenn ich die falsche Entscheidung treffe?
2. **Perfektionismus:** Welche Option ist die „perfekte“ Wahl?
3. **Unklarheit:** Ich weiß nicht, was ich wirklich will.



Der Ansatz der Logotherapie hilft dir, diese Blockaden zu lösen, indem du dich auf das Wesentliche konzentrierst: den tieferen Sinn hinter deiner Entscheidung.

Tipp: Nicht jede Entscheidung ist endgültig – viele Wege lassen sich korrigieren. Der einzige wirkliche Fehler ist, keine Entscheidung zu treffen.



2. Übung I: Deine Werte entdecken – Der Schlüssel zu sinnerfüllten Entscheidungen

Warum Werte wichtig sind:

Werte sind wie ein innerer Kompass. Sie zeigen dir, was dir wirklich wichtig ist, und helfen dir, Entscheidungen zu treffen, die dich langfristig zufrieden machen.

VALUES



Schritt-für-Schritt-Anleitung: Deine Werte klären

1. Reflektiere deine wichtigsten Momente:

Denke an drei Situationen in deinem Leben, in denen du dich besonders erfüllt gefühlt hast. Was hat diese Momente so bedeutsam gemacht? Stelle dir auch die Frage was im Leben ist dir wirklich wichtig?

2. Wähle deine Werte:

Schau dir die Liste unten an und markiere 10 Werte, die dich besonders ansprechen. Reduziere sie dann auf die 3 wichtigsten.

- Beispiele: Freiheit, Familie, Kreativität, Sicherheit, Erfolg, Liebe, Wachstum, Gemeinschaft, Gerechtigkeit, berufliche Erfüllung

3. Erstelle deine Werte-Pyramide:

Schreibe die drei Werte auf, die für dich die höchste Priorität haben, und reflektiere, wie sie sich in deiner aktuellen Entscheidung widerspiegeln bzw. welche Entscheidung würde dir ein gutes Gefühl geben.

Praxisbeispiel:

Maria merkt, dass ihre Werte Freiheit, Kreativität und Gemeinschaft sind. Ihr aktueller Job erfüllt keinen dieser Werte – ein Grund, warum sie sich so unzufrieden fühlt.

3. Übung 2: Den tieferen Sinn deiner Entscheidung erkennen



Warum die Sinnfrage wichtig ist:

Viele Entscheidungen wirken schwierig, weil wir uns auf kurzfristige Probleme konzentrieren. Die Sinnfrage lenkt den Fokus darauf, was diese Entscheidung langfristig für dein Leben bedeutet.



Purpose

Anleitung: Die „Sinnfrage“ stellen

Frage dich:

- „Welche Option bringt mich meinem Lebenssinn näher?“
- „Was würde ich auf dem Sterbebett über diese Entscheidung denken?“
- „Welche Wahl hilft nicht nur mir, sondern auch anderen?“

Praxis: Perspektivwechsel für mehr Klarheit

• Übung:

Stell dir vor, du bist 80 Jahre alt und blickst auf dein Leben zurück. Wie bewertest du die Optionen, die du heute hast? Welche Entscheidung fühlt sich für dich aus dieser Perspektive sinnvoller an? Dies soll dir helfen, dich emotional mehr zu distanzieren und mehr Klarheit zu bekommen.

• Praxisbeispiel:

Peter stellt sich vor, wie er als alter Mann auf sein Leben blickt. Er erkennt, dass er es bereuen würde, seine Leidenschaft für Fotografie nie ausprobiert zu haben.

Bonus Übung: Machbarkeit bewerten:

Wenn du dich immer noch nicht entscheiden kannst.



Warum dieser Schritt dir noch die letzten Zweifel nimmt:

Manchmal fühlt sich eine Entscheidung überwältigend an, weil wir uns auf die Herausforderungen und Risiken konzentrieren, statt auf das, was wir realistisch umsetzen können. Um eine sinnvolle Entscheidung zu treffen, ist es wichtig, die Machbarkeit in den Blick zu nehmen: Welche Schritte sind realistisch? Was bringt dich deinem Ziel näher? Und wie kannst du dabei deine Werte und deinen Sinn im Auge behalten?

Die folgende Übung hilft dir, eine strukturierte Übersicht zu schaffen, indem du eine Pro-und-Contra-Liste erstellst – jedoch mit einem entscheidenden Unterschied: Der Fokus liegt nicht nur auf praktischen Aspekten, sondern auch auf Sinn und langfristigem Nutzen.



Übung: Pro-und-Contra-Liste für sinnvolle Entscheidungen

Definiere die Optionen: Schreibe deine Entscheidungsoptionen auf (z. B. „Jobwechsel“ vs. „im aktuellen Job bleiben“).

Bewerte Pro und Contra:

Für jede Option, liste Vorteile und Nachteile in zwei Kategorien auf:

- *Machbarkeit: Was ist praktisch umsetzbar?*
- *Sinnstiftung: Was passt zu deinen Werten und Zielen?*

Tipp: Fokus auf Sinn statt Angst: Achte darauf, dass du nicht von Angst geleitet wirst. Konzentrier dich auf die positiven Möglichkeiten, die eine Entscheidung bietet.



Wie du die Liste nutzt:

Schritt 1: Liste alle Punkte auf, die dir in den Kategorien Machbarkeit und Sinn einfallen.

Schritt 2: Fokussiere dich auf die Pro-Seite: Welche Vorteile bieten dir die Optionen?

Schritt 3: Überlege, ob die Contra-Punkte vermeidbar oder lösbar sind.

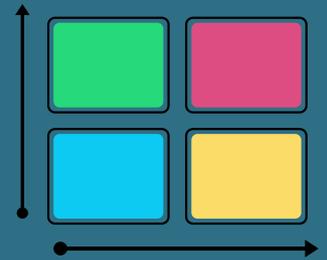
Frage dich:

„Welche Option bringt mich langfristig meinem Ziel näher?“

„Was würde ich wählen, wenn ich keine Angst hätte?“

„Welche Wahl entspricht meinen Werten“

„Stell dir vor, du triffst die Entscheidung für jemanden, den du liebst. Welchen Rat würdest du geben?“



Entscheide dich für die Option, die sowohl machbar ist als auch deinen Werten entspricht – selbst kleine Schritte zählen!

Praxisbeispiel: Pro-und-Contra-Liste:

Clara und die Entscheidung zur Arbeitszeitreduktion

Clara möchte mehr Zeit für ihre Familie haben, hat aber Angst, dass sie durch die Reduktion ihrer Arbeitszeit als Führungskraft an Bedeutung verliert.

Option	Pro Machbarkeit	Pro Sinnstiftung	Contra Machbarkeit	Contra Sinnstiftung
Arbeitszeit beibehalten	Sicherheit im Job, keine organisatorischen Änderungen nötig	Verantwortung für das Team bleibt erhalten	Hoher Stress, wenig Zeit für Familie	Zeit mit der Familie – ein wichtiger Wert – bleibt auf der Strecke
Arbeitszeit reduzieren	Familie unterstützt sie, Teilzeitmodelle im Unternehmen möglich	Mehr Zeit für Familie, mehr Lebensbalance	Finanzielle Einbußen, mögliche Kritik von Kollegen	Sorge, nicht mehr genügend für das Team da zu sein

Claras Reflexion: Sie merkt, dass ihre Werte „Familie“ und „Balance“ für sie stärker wiegen als die Angst vor Kritik. Die Pro-Seite von Option 2 zeigt ihr, dass diese Wahl nicht nur machbar, sondern auch sinnstiftend ist.

Viele Entscheidungen wirken schwierig, weil wir uns auf kurzfristige Probleme konzentrieren. Die Sinnfrage lenkt den Fokus darauf, was diese Entscheidung langfristig für dein Leben bedeutet.



LEICHTIGKEIT



4. Übung 3: Eine Entscheidung mit Plan und Leichtigkeit umsetzen

Warum ein Plan hilft:

Viele Menschen bleiben nach einer Entscheidung stecken, weil sie nicht wissen, wie sie anfangen sollen. Ein klarer Plan hilft dir, kleine Schritte zu definieren und ins Handeln zu kommen.

Schritt-für-Schritt-Anleitung: Dein Entscheidungs-Umsetzungsplan

- 1. Teile die Entscheidung in kleine Schritte auf:**
Was kannst du heute tun, um loszulegen?
- 2. Setze dir Deadlines:**
Bis wann möchtest du die ersten Schritte erledigen?
- 3. Reflektiere regelmäßig:**
Prüfe nach einer Woche oder einem Monat, ob du auf dem richtigen Weg bist.

Praxisbeispiel:

Clara entscheidet sich, ihre Arbeitszeit zu reduzieren, um mehr Zeit mit ihrer Familie zu verbringen. Ihr Plan: (1) Mit ihrem Chef über flexible Arbeitszeiten sprechen. (2) Familienaktivitäten für die nächsten Wochen planen. (3) Nach einem Monat reflektieren, wie sie sich fühlt.

5. Abschluss: Deine nächste Entscheidung mit mehr Mut und Zuversicht treffen

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

– Viktor Frankl

Jede Entscheidung, die du triffst, ist eine Chance, deinem Leben mehr Sinn zu geben. Mit den Übungen in diesem Freebie hast du jetzt ein Werkzeug, um Entscheidungen klarer, bewusster und sinnerfüllter zu treffen.

Nimm dir die Zeit, deinen Weg zu reflektieren, und vertraue darauf, dass du die Antworten bereits in dir trägst. Es ist nicht wichtig, immer „richtig“ zu entscheiden, sondern Entscheidungen zu treffen, die deinem tiefsten Sinn entsprechen.

Bonus: Dein Quick-Start-Plan

- **Heute:** Wähle eine aktuelle Entscheidung und mach die Werte-Übung.
- **Morgen:** Stell dir die Sinnfrage für deine Optionen.
- **Diese Woche:** Erstelle deinen ersten Umsetzungsplan für die gewählte Entscheidung

Mit diesem Leitfaden bist du nun bereit, sinnerfüllte Entscheidungen zu treffen – für mehr Klarheit, Erfüllung und Freude in deinem Leben.



Werteliste

Entdecke deine wichtigsten Werte und finde heraus, was dir wirklich wichtig ist. Dies ist nur eine kleine Auswahl von Werten und sollen dir eine kleine Inspiration sein, wenn deine Werte nicht dabei sind ergänze sie einfach.

Persönliche Werte	Beziehungswerte	Berufliche Werte	Gesellschaftliche Werte	Spirituelle Werte
Authentizität	Liebe	Erfolg	Gerechtigkeit	Sinnhaftigkeit
Freiheit	Vertrauen	Verantwortung	Gleichberechtigung	Dankbarkeit
Selbstverwirklichung	Loyalität	Integrität	Nachhaltigkeit	Hoffnung
Unabhängigkeit	Fürsorge	Professionalität	Hilfsbereitschaft	Achtsamkeit
Kreativität	Empathie	Teamwork	Solidarität	Weisheit
Wachstum	Vergebung	Führung	Mitgefühl	Transzendenz
Ehrlichkeit	Offenheit	Einfluss	Frieden	Demut
Respekt	Gemeinschaft	Innovation	Vielfalt	Vertrauen ins Leben
Sicherheit	Freundschaft	Effizienz	Engagement	Gelassenheit
Mut	Harmonie	Leistung	Toleranz	Erfüllung
Balance	Konfliktfähigkeit	Flexibilität	Toleranz	Glauben
Resilienz	Familie	Disziplin	Menschlichkeit	Tradition
Weisheit	Wertschätzung	Selbstbestimmtheit	Loyalität	Lebensfreude

Tipp zur Nutzung:

Markiere alle Werte, die dich ansprechen.
Wähle daraus die 10 wichtigsten Werte.

Reduziere die Liste auf deine Top 3 Werte – sie bilden den Kern deiner Entscheidungen.
(Die Liste kann ausgedruckt und ergänzt werden – für deine ganz persönliche Werte-Pyramide.)

Entscheidungsbaum für sinnvolle Entscheidungen



Nutze diesen Baum, um Klarheit und Orientierung für deine nächste Entscheidung zu finden. Dieses klare Design hilft dir, Entscheidungen zu strukturieren und direkt anzuwenden.

Nimm dir vor dem Beantworten der Fragen 3-Minuten Zeit, um innezuhalten z.B. mit einer kurzen Atemübung und besinne dich dabei auf Leichtigkeit und Gelassenheit.

Anleitung:

1. Lies jede Frage und beantworte sie ehrlich mit Ja oder Nein.
2. Folge den Pfeilen zur nächsten Frage oder Aktion.
3. Arbeite den Baum Schritt für Schritt ab, bis du zu einem Ergebnis kommst.

Entscheidungsbaum:

Frage 1:

Passt diese Entscheidung zu meinen Werten?

- Ja: -> Weiter zur nächsten Frage
- Nein: -> Reflektiere deine Alternativen.

Frage 2:

Trägt diese Entscheidung zu meinem Lebenssinn bei?

- Ja: -> Weiter zur nächsten Frage
- Nein: -> Reflektiere deine Alternativen.

Frage 3:

Ist diese Entscheidung langfristig sinnvoll?

- Ja: -> Weiter zur nächsten Frage
- Nein: -> Reflektiere deine Alternativen.





Frage 4:

Kann ich die Entscheidung in machbare Schritte aufteilen?

- Ja: -> Weiter zur nächsten Frage
- Nein: -> Reflektiere deine Alternativen.

Frage 5:

Fühle ich mich bereit, die Entscheidung umzusetzen?

- Ja: -> Weiter zur nächsten Frage
- Nein: -> Reflektiere deine Alternativen.

Finale Entscheidung:

- Wenn du alle Fragen mit Ja beantwortet hast, bist du bereit! Erstelle einen Umsetzungsplan und lege los.
- Wenn nicht, reflektiere, was dir fehlt, um dich bereit zu fühlen. Kläre offene Fragen oder suche Unterstützung.

Platz für deine Notizen

- Meine Werte:

1. _____
2. _____
3. _____

- Meine nächsten Schritte:

1. _____
2. _____
3. _____



Mach den nächsten Schritt in ein erfülltes Leben

Deine Entscheidung für Klarheit und Sinn ist der erste Schritt. Wenn du noch tiefer gehen möchtest, um deine Ziele zu verwirklichen und dein Leben bewusst zu gestalten, dann schau auf meiner Homepage vorbei.

Dort findest du weitere wertvolle Impulse, Coaching-Angebote und Tools, die dir dabei helfen, dein Leben mit mehr Leichtigkeit und Zuversicht auf das nächste Level zu bringen – auf deine ganz eigene Art.



Wenn du gleich durchstarten möchtest,
habe ich ein einzigartiges Angebot für dich

[Klick Hier zum Onlinekurs](#)



Die Formel für ein Selbstbestimmtes und glückliches Leben.