

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Entdecken Sie Ihre Prioritäten

Können Sie sich manchmal nicht so recht entscheiden? Passiert es Ihnen gar, dass über längere Zeit gar nichts geschieht, weil Sie sich nicht entscheiden konnten? Bei allem Abwägen und Hin- und Herüberlegen kann Ihnen die Überlegung helfen, welche Auswirkungen eine Entscheidung in drei Zeitkategorien haben könnte. Dadurch erkennen Sie, dass manche vermeintlich schwere Entscheidung gar keine so großen dauerhaften Auswirkungen hat und Sie sich leichter entscheiden dürfen.

Stellen Sie sich in Scheideweg-Situationen drei Fragen: Was sind die Konsequenzen meiner Entscheidung in zehn Minuten, in zehn Monaten, in zehn Jahren? Mit der ersten Frage sortieren Sie die Entscheidungen aus, bei denen es wirklich brennt: Wenn der Adventskranz Feuer gefangen hat, müssen Sie es löschen, und zwar sofort. Aber viele andere Entweder-oder-Situationen im Leben tun nur so, als seien sie brisant. Befreien Sie sich von diesem Druck, indem Sie sich den Aspekt der zehn Monate und zehn Jahre bewusst machen. Besonders in schwierigen Situationen wie Wechsel der Arbeitsstelle oder Kinder/keine Kinder kann die Minuten-Monate-Jahre-Frage helfen.

Natürlich bleibt es weiterhin Ihnen überlassen, welche Prioritäten Sie setzen. Aber die Frage nach dem zeitlichen Horizont hilft Ihnen, Ihre Prioritäten überhaupt zu entdecken.