

# Lebensrad / Lebensbalance

1	Mut/Neubeginn/..	4	Geborgenheit/Entwicklung/..	7	Beziehung/Partnerschaft/..	10	Verantwortung/Grenzen/..
2	Werte/Wohlbefinden/..	5	Kreativität/Gestaltung/..	8	Wandlung/Verbindlichkeit/..	11	Freiraum/Vernetzung/..
3	Kommunikation/Bewegung/..	6	Gesundheit/Umwelt/..	9	Philosophie/Bildung/..	12	Zusammenarbeit/Vertrauen..

## 10 / Verantwortung / Entscheidungshilfen

### Inspiration und Tipps um Entscheidungen zu erleichtern und zu treffen

TIPP 1: Fragen Sie sich, ob es wirklich um Leben und Tod geht. Wäre es wirklich eine Katastrophe, wenn sich Ihre Entscheidung als falsch herausstellen würde? Wie könnte Ihr Leben dann weitergehen? Wenn Sie sich und andere nicht in Lebensgefahr bringen, dürfen Sie auch Fehlentscheidungen treffen.

TIPP 2: Wägen Sie ab: Was würden Sie verlieren, wenn Sie nichts tun würden? Was könnten Sie gewinnen, wenn Sie sich für die Veränderung entscheiden würden? Wie sind die Folgen kurz- und langfristig für Ihr Leben?

TIPP 3: Besprechen Sie sich mit einer oder mehreren Freundinnen - am besten mit solchen, die entscheidungsfreudig sind. Auf diese Weise können Sie mehr Argumente für und wider zusammentragen.

TIPP 4: Hilfreich ist es auch, sich die Argumente für und gegen die Entscheidung in zwei Spalten nebeneinander aufzuschreiben und dann durchzuzählen, ob die Argumente für oder dagegen überwiegen.

TIPP 5: Hören Sie auf, von sich die absolut richtige Entscheidung zu erwarten. Sie können nicht alles vorhersehen. Vieles müssen Sie erst ausprobieren, um zu wissen, ob es für Sie geeignet ist. Meist hat eine Entscheidung sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf uns.

TIPP 6: Wenn Sie einen Entschluss gefasst haben, sollten Sie ihn nicht ständig wieder in Frage stellen. Sagen Sie sich innerlich: "Stopp. Ich habe alle Argumente durchdacht und werde jetzt handeln".

TIPP 7: Verzeihen Sie sich, wenn sich eine Entscheidung im nachhinein als ungünstig herausstellt.

(Tipps von: Dr. Doris Wolf - Diplom Psychologin, Psychotherapeutin

© visionleben, Richard-Wagner-Weg 4, 6005 Luzern