

# Tipps und Tricks

## GUMMIBAND-MODELL<sup>1</sup>

Zeichnen Sie zwei Spalten auf ein Blatt Papier. In der ersten Spalte notieren Sie alles, was Sie daran hindert, eine Entscheidung zu treffen. In der zweiten schreiben Sie die Elemente auf, die für die Entscheidung sprechen. Analysieren Sie Ihre Kommentare. Sie werden positive Aspekte feststellen, aber vielleicht auch Befürchtungen. Diese zu erkennen und sich damit auseinanderzusetzen, wird Ihnen dabei helfen, eine Antwort zu finden.

## KOPF ODER ZAHL?

Nehmen Sie eine Münze und teilen Sie den Seiten Kopf und Zahl je eine Option zu. Werfen Sie die Münze. Sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden, hat der Zufall entschieden. Sind Sie vom Ergebnis hingegen enttäuscht, dann wählen Sie die andere Option.

## HALLO JOKER

Sie haben wenig Zeit, um Ihre Entscheidung zu treffen. Denken Sie über die Gründe nach, die Ihre Entscheidung bremsen. Fragen Sie je nach Thema eine Fachperson, eine Kollegin oder einen Freund um ihre Meinung. Füllen Sie Ihre Entscheidung, indem Sie sich auf diese Meinung abstützen.

## SIMULIEREN SIE EINE ENTSCHEIDUNG

Versuchen Sie, drei bis fünf Tage mit einer Option zu leben, ohne dabei an die Alternativen zu denken. Schauen Sie, was dabei herauskommt. Wenn Ihnen die Erfahrung Energie verleiht, ist es die richtige Option. Wenn Sie sich hingegen unwohl fühlen, ist es nicht die richtige Wahl. Wiederholen Sie die Übung mit jeder Ihrer Alternativen.

## STELLEN SIE SICH EIN WORST-CASE-SZENARIO VOR

Fragen Sie sich: "Was würde tatsächlich passieren, wenn sich meine Entscheidung als falsch herausstellt?"

Wählen Sie die Lösung mit den wenigsten negativen Konsequenzen.

---

<sup>1</sup> Quelle: Tipp 1: Suzy Welch (2012). Mein Entscheidungskompass. München: Goldmann Verlag. Arbeitsinstrumente für die Laufbahnberatung © 2016 Laufbahnzentrum Stadt Zürich, SDBB | CSFO

## EVALUIEREN SIE DIE TATSÄCHLICHEN RISIKEN

Erstellen Sie eine Pro-und-Kontra-Liste. Mit dieser Methode können Sie sich die Vor- und Nachteile der verschiedenen Optionen vor Augen führen.

MEINE OPTIONEN	VORTEILE	NACHTEILE
Ich orientiere mich neu	Ich entdecke eine neue Branche und habe wieder Freude an der Arbeit	Ich muss für das Studium vorübergehend meine Arbeitszeit und meinen Lohn reduzieren
Ich behalte meine <b>aktuelle</b> Stelle	....	.....