Elf Vorlagen zum Ausdrucken

Das Arbeitsbuch aus dem Buch, zum mehrfachen Ausfüllen

Jede Vorlage gehört zu einem Kapitel des Buches und ist so gebaut, dass du sie in fünf bis dreißig Minuten ausfüllen kannst. Nimm dir eine aktuelle Entscheidung vor, nicht mehrere gleichzeitig. Du musst nicht alle Vorlagen ausfüllen. Wichtig ist, dass es aufgeschrieben ist und nicht im Kopf bleibt.

Welche Vorlage passt?

Wenn du …	dann nimm Vorlage …
ständig über Kleinkram entscheidest	1 und 2
nicht weißt, ob du dich zu schnell oder zu langsam entscheidest	3
schon viel investiert hast und zweifelst	4
zwischen zwei Wegen schwankst	5
mehrere Optionen mit mehreren Kriterien vergleichst	6
Angst hast, dass es schiefgeht	7
aus deinen Entscheidungen lernen willst	8
mit anderen entscheiden musst	9
gerade entschieden hast und nun zweifelst	10
nicht weißt, was dir bei der Entscheidung wirklich wichtig ist	11 (am besten zuerst)

Für den privaten Gebrauch: Drucke oder kopiere die Vorlagen so oft, wie du sie brauchst.

© 2026 Norman Kirsten

Wochen-Inventur

Zum Buch: Kapitel 2

Eine Woche lang bei jeder Entscheidung, über die du länger als ein paar Sekunden nachdenkst, einen Strich machen.

Bereich	Striche Mo–So	Summe
Essen und Trinken		
Kleidung		
Arbeit und E-Mails		
Geld und Einkauf		
Kontakte und Termine		
Freizeit und Medien		
Haushalt und Familie		
Gesamt		

Auswertung am Ende der Woche:

- Meine fünf häufigsten Wiederkämpfer (Entscheidungen, die jede Woche neu kommen):
- Meine Zeitfresser (zu lange für zu wenig Bedeutung):
- Meine Brocken (Entscheidungen mit echtem Gewicht):
- Das hat mich überrascht:

© 2026 Norman Kirsten

Meine Standard-Liste

Zum Buch: Kapitel 2

Eine Entscheidung, die du einmal triffst und dann nicht mehr hinterfragst. Prüfe die Liste einmal im Jahr.

Hebel: streichen, standardisieren, automatisieren oder delegieren.

Wiederkehrende Entscheidung	Mein Standard	Hebel
Frühstück unter der Woche		
Sporttage		
Einkaufstag		
Kleidung für die Arbeit		
Feste Zeit für E-Mails		
Abendessen (5 Gerichte für hektische Tage)		
Abo-Prüfung (einmal im Jahr am:)		
Geschenkeregel		
Urlaubs-Grundregel		

Mein Wenn-dann-Plan:

Wenn _____, dann _____.

Rückblick nach zwei Wochen: Was hat entlastet? Was nervt? Welchen Standard ändere ich?

© 2026 Norman Kirsten

Die Tür-Probe

Zum Buch: Kapitel 9

Für eine Entscheidung, die dich gerade beschäftigt.

Frage	Meine Antwort
Die Entscheidung in einem Satz	
Was kostet der Rückweg (Geld, Zeit, Beziehungen)?	
Bis wann kann ich noch zurück?	
Was lerne ich, wenn ich hindurchgehe?	
Einbahn, Zweiweg oder unklar (dann wie Einbahn)?	

Wenn Zweiweg: Mein Test mit Enddatum:

Wenn Einbahn: Meine Bremse (Schlaf darüber, Rat von jemandem ohne Eigeninteresse, Zwischenstufe):

Meine Umkehrregel: Wenn _____, dann kehre ich bis zum _____ um.

© 2026 Norman Kirsten

Der Sunk-Cost-Check

Zum Buch: Kapitel 9

Für den Moment, in dem du denkst: „Ich habe doch schon so viel investiert."

Frage	Meine Antwort
Woran halte ich fest?	
Was habe ich bisher investiert (Geld, Zeit, Mühe)?	
Was davon bekomme ich nicht zurück, egal was ich tue?	
Neustart-Frage: Würde ich das heute noch einmal anfangen?	
Freundes-Frage: Was würde ich jemandem raten, der nichts investiert hat?	
Zukunfts-Frage: Was kosten mich die nächsten zwölf Monate, und was bringen sie?	
Was nehme ich mit (Wissen, Erfahrung, Kontakte)?	

Mein Ergebnis: Ich bleibe, weil _____ (ein Grund in der Zukunft) / Ich gehe, weil _____.

Mein erster Schritt bis nächste Woche:

© 2026 Norman Kirsten

Klugheits-Algebra

Zum Buch: Kapitel 6

Nach Benjamin Franklin: Ein Blatt, zwei Spalten, drei Tage.

Die Entscheidung:

Tag 1: Alles eintragen, was dir einfällt. **Tag 2:** Nur ergänzen, was dir von selbst kommt. **Tag 3:** Gewichten und streichen.

Pro	Gewicht (1–10)	Contra	Gewicht (1–10)

Streichen: Gleich schwere Paare (Pro und Contra) durchstreichen. Ein Pro, das so viel wiegt wie zwei Contras: alle drei streichen.

Was übrig bleibt:

Kontrolle:

- Welches Ergebnis hatte ich erwartet, und passt es dazu?
- Welches Argument für die andere Seite habe ich noch nicht aufgeschrieben?

© 2026 Norman Kirsten

Gewichtete Entscheidungsmatrix

Zum Buch: Kapitel 7

Für mehrere Optionen mit mehreren Kriterien.

Schritt 1: Trage links deine wichtigsten Kriterien ein (fünf reichen, mehr als sieben werden unübersichtlich) und gib jedem ein Gewicht von 1 (unwichtig) bis 10 (sehr wichtig). Formuliere die Kriterien positiv, zum Beispiel „Geringe Kosten", damit eine hohe Note immer „gut erfüllt" bedeutet.

Schritt 2: Bewerte jede Option je Kriterium von 1 (erfüllt es kaum) bis 10 (erfüllt es vollständig).

Schritt 3: Multipliziere Bewertung mal Gewicht und addiere die Spalte.

Kriterium	Gewicht (1–10)	Option A	Option B
Summe (Bewertung × Gewicht)			

Robustheits-Test: Erhöhe und senke dein wichtigstes Gewicht um je einen Punkt und rechne neu. Bleibt die Reihenfolge gleich?

Vergessenes Kriterium? Frage dich: Was würde ich in einem Jahr bereuen, nicht beachtet zu haben?

© 2026 Norman Kirsten

Das Pre-Mortem

Zum Buch: Kapitel 11

Stell dir vor, es ist ein Jahr später, und deine Entscheidung ist gescheitert.

Die Entscheidung:

Schritt 1 (5 Minuten): Schreibe alle Gründe auf, warum es gescheitert ist, als stehe das Scheitern fest.

Schritt 2: Ordne sie und schätze die Wahrscheinlichkeit als niedrig, mittel oder hoch.

Grund für das Scheitern	Wahrscheinlichkeit	Kann ich es verhindern oder abfedern? Wie?

Schritt 3: Das Schlimmste, was realistisch passieren kann: _____. Kann ich damit leben? Ja / Nein.

Schritt 4: Ich ändere meinen Plan so:

Mein Warnzeichen (daran merke ich, dass ich gegensteuern muss):

© 2026 Norman Kirsten

Das Entscheidungsjournal

Zum Buch: Kapitel 11

Ein Eintrag dauert fünf Minuten. Er hilft dir, aus Ergebnissen zu lernen, statt die Vergangenheit passend zu erinnern.

Feld	Eintrag
Datum	
Die Entscheidung in einem Satz	
Meine zwei bis drei Optionen	
Basisrate (Wie oft gelingt so etwas im Schnitt?)	
Meine Gründe	
Wie wahrscheinlich ist es, dass es klappt? (in Prozent)	
Was mich unsicher macht	
Meine Entscheidung	
Mein Warnzeichen	
Ich schaue zurück am	

Rückblick (am Prüfdatum ausfüllen):

- Was ist eingetreten?
- Was habe ich damals gewusst, was nicht?
- Hatte ich richtig geschätzt?
- Gutes Ergebnis oder schlechtes: War die Entscheidung aus den damaligen Gründen vernünftig?
- Das nehme ich für die nächste Entscheidung mit:

© 2026 Norman Kirsten

Das Entscheidungsgespräch

Zum Buch: Kapitel 12

Dreißig Minuten für zwei oder mehr Personen. Eine Person führt durch die Zeit.

Die Entscheidung:

Schritt	Was passiert
1. Klären (3 Min.)	Wer entscheidet? Alle gemeinsam, einer nach Rat, oder Abstimmung?
2. Allein schreiben (5 Min.)	Jeder notiert: meine Präferenz, zwei Gründe, meine größte Sorge
3. Vorlesen (6 Min.)	Jeder liest vor, die anderen hören zu und fragen nach, ohne zu widersprechen
4. Was ist wichtig? (5 Min.)	Jeder sagt, was ihm an der Entscheidung am wichtigsten ist
5. Pre-Mortem (5 Min.)	Stellt euch vor, es ist gescheitert. Warum?
6. Entscheiden (4 Min.)	Konsentfrage: Hat jemand einen schwerwiegenden Einwand?
7. Prüftermin (2 Min.)	Wann schauen wir nach, ob es passt?

Notizen:

Unsere Entscheidung:

Unser Prüftermin:

Wenn jemand widersprochen hat und trotzdem mitgeht: Was haben wir vereinbart, damit der Widerspruch nicht verloren geht?

© 2026 Norman Kirsten

Nach dem Klick

Zum Buch: Kapitel 13

Für die Tage nach einer wichtigen Entscheidung, wenn der Zweifel kommt.

Frage	Meine Antwort
Was habe ich entschieden, und wann?	
Welche Gründe hatte ich damals? (Journal oder Notizen nachlesen)	
Was geht mir jetzt durch den Kopf?	
Gibt es eine **neue Information**, die ich vor der Entscheidung nicht hatte? (Ja / Nein)	
Wenn Nein: Was ist das Gefühl, das nach der Entscheidung kommt, einfach ein Zeichen dafür, dass sie jetzt echt ist?	
Meine Umkehrregel (aus Vorlage 3): Wenn _____, dann _____	
Was tue ich in den nächsten 48 Stunden, um in Bewegung zu kommen?	

Regel: Ohne neue Information wird nicht neu abgewogen. Der nächste Termin für eine ehrliche Zwischenbilanz ist:

Wem erzähle ich davon? (Jemand, der mir zuhört, ohne die Entscheidung neu zu verhandeln):

© 2026 Norman Kirsten

Deine Werte in 45 Minuten

Zum Buch: Kapitel 5

Für den Anfang jeder großen Entscheidung, bevor du Optionen vergleichst. Du brauchst ein Blatt, einen Stift und 45 Minuten Ruhe.

Die Entscheidung:

Schritt 1 (10 Minuten): Drei Szenen. Schreibe zu jeder Szene zwei, drei Sätze und unterstreiche, was den Ausschlag gab.

Szene	Was hat gestimmt oder gefehlt?
Ein Moment, in dem ich mich stimmig gefühlt habe	
Ein Moment, in dem ich mich geärgert habe	
Ein Moment, in dem ich jemanden beneidet habe	

Schritt 2 (10 Minuten): Warum-Leiter. Wähle zwei Wünsche, die in dieser Entscheidung eine Rolle spielen. Frage bei jedem bis zu viermal: Warum ist mir das wichtig?

Mein Wunsch	Warum?	Warum?	Warum?

Schritt 3 (5 Minuten): Außenmaßstab-Test. Gehe die Stufen durch und frage bei jeder: Würde ich das auch wollen, wenn niemand davon erführe? Markiere, was wackelt.

Schritt 4 (10 Minuten): Reihenfolge. Sammle aus den Schritten 1 bis 3 fünf bis sieben Werte. Frage dich paarweise: Welchen würde ich zuerst aufgeben, welchen zuletzt? Nummeriere sie in dieser Reihenfolge.

Schritt 5 (10 Minuten): Vom Wert zum Kriterium. Übersetze deine obersten drei bis fünf Werte in je ein messbares Kriterium und gib ihnen ein Gewicht von 1 (nebensächlich) bis 10 (sehr wichtig).

© 2026 Norman Kirsten

Wert	Kriterium (messbar)	Gewicht (1 bis 10)

Mein Satz: Was mir bei dieser Entscheidung am wichtigsten ist, ist

© 2026 Norman Kirsten