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