

## Handout: Entscheidungsfindung mit Hirn und Herz



## HIRN

Logisch:  
Hirn-Entscheidungsmodell

---

**VORTEILE** - Was sind die Vorteile dieser Option?

**RISIKEN** - Was sind die Risiken dieser Option?

**ALTERNATIVEN** - Gibt es andere Optionen?

**INTUITION** - Was ist mein Bauchgefühl dazu?

**BRAUCHE ZEIT** - Kann ich die Entscheidung nach hinten verlegen? Diskutieren? Was passiert, wenn ich mich nicht jetzt entscheide?



## HERZ

Intuition:  
Herz-Entscheidungsmodell

---

Denk an eine Zeit, in der du dich gefühlt hast, als ob du die falsche Entscheidung getroffen hast. Hat es sich in dem Moment schon "nicht richtig" angefühlt? Das ist deine Intuition.

---

**ACHTE** auf deine körperliche Reaktion (Spannung im Bauch oder Schmetterlinge)

**BESCHÄFTIGE** dich mit deinen Gefühlen (was sagen sie dir?)

**FRAGE** dich selbst, warum es dir so geht

**VERBINDE** dich mit deinem Körper



## ENTSCHEIDUNGEN AUFSCIEBEN

Wenn du nicht genug Informationen hast oder gerade nicht weißt, was zu tun ist, verschiebe die Entscheidung. Viele Entscheidungen werden viel klarer, wenn etwas Zeit vergeht. Es ist vollkommen in Ordnung " Ich bin mir nicht sicher, ich muss darüber nachdenken" zu sagen.