


Entscheidungstagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid



Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Rate your emotional state and confidence before writing — low scores signal a need for extra caution
 - State the decision in plain language, list real alternatives, then write your reasoning honestly
 - Record your expected outcome with a probability estimate if possible
 - Return after the outcome is known to fill in the result and lessons learned — this is where growth happens



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung *(formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...*

Kontext *(was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)*

Alternativen *(liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...*

Begründung *(warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)*

Erwartetes Ergebnis *(was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)*

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung *(formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...*

Kontext *(was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)*

Alternativen *(liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...*

Begründung *(warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)*

Erwartetes Ergebnis *(was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)*

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionaler Zustand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tragweite: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Umkehrbarkeit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionaler Zustand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tragweite: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Umkehrbarkeit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung *(formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...*

Kontext *(was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)*

Alternativen *(liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...*

Begründung *(warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)*

Erwartetes Ergebnis *(was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)*

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionaler Zustand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tragweite: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Umkehrbarkeit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionaler Zustand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tragweite: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Umkehrbarkeit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionaler Zustand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tragweite: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Umkehrbarkeit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung *(formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...*

Kontext *(was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)*

Alternativen *(liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...*

Begründung *(warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)*

Erwartetes Ergebnis *(was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)*

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung *(formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...*

Kontext *(was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)*

Alternativen *(liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...*

Begründung *(warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)*

Erwartetes Ergebnis *(was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)*

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung *(formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...*

Kontext *(was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)*

Alternativen *(liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...*

Begründung *(warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)*

Erwartetes Ergebnis *(was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)*

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionaler Zustand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tragweite: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Umkehrbarkeit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionaler Zustand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tragweite: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Umkehrbarkeit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionaler Zustand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tragweite: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Umkehrbarkeit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionaler Zustand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tragweite: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Umkehrbarkeit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionaler Zustand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tragweite: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Umkehrbarkeit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionaler Zustand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tragweite: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Umkehrbarkeit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionaler Zustand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tragweite: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Umkehrbarkeit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung *(formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...*

Kontext *(was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)*

Alternativen *(liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...*

Begründung *(warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)*

Erwartetes Ergebnis *(was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)*

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionaler Zustand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tragweite: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Umkehrbarkeit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Die Entscheidung (formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...

Kontext (was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)

Alternativen (liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...

Begründung (warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)

Erwartetes Ergebnis (was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)

Datum: _____

Entscheidungssicherheit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionaler Zustand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragweite: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Umkehrbarkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Die Entscheidung *(formuliere die entscheidung klar — was genau entscheidest du? die formulierung sollt...*

Kontext *(was treibt diese entscheidung an? hintergrund, einschränkungen, fristen und wen es betrifft)*

Alternativen *(liste die optionen auf, die du ernsthaft in betracht gezogen hast — einschließlich der option, ...*

Begründung *(warum diese option? lege die logik, werte und kompromisse dar)*

Erwartetes Ergebnis *(was erwartest du als ergebnis dieser entscheidung?)*
