

VOR DEM BEGINN

Entscheiden oder warten?

Prüfe, ob jetzt ein guter Zeitpunkt ist - oder nicht.

Hinweis vorab

Dieses Dokument ist kein Coaching. Es gibt keine Empfehlung und keine richtige Entscheidung vor.

Der Klarheitscheck prüft nur eines: ob du jetzt entscheiden solltest - oder ob Warten klüger ist.

So nutzt du den Klarheitscheck

- Beantworte jede Frage ehrlich.
- Der erste Impuls zählt.
- Antworte mit Ja, Nein oder Unsicher.
- Rechtfertige nichts.
- Ändere keine Antworten im Nachhinein.

TEIL 1

Dein aktueller Zustand

1. Schlafe ich aktuell ausreichend?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Unsicher

2. Fühle ich mich unter Druck, etwas entscheiden zu müssen?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Unsicher

3. Habe ich in den letzten Tagen Entscheidungen bereut?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Unsicher

4. Treffe ich Entscheidungen eher aus Sorge als aus Klarheit?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Unsicher

TEIL 2

Deine Kapazität

5. Habe ich genug Energie für die Folgen einer Entscheidung?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Unsicher

6. Könnte ich einen Fehlentscheid aktuell tragen?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Unsicher

7. Habe ich zeitlichen Spielraum für Korrekturen?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Unsicher

8. Reagiere ich stärker auf äußeren Druck als sonst?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Unsicher

TEIL 3

Der Kontext

9. Würde Nicht-Entscheiden mir jetzt konkret schaden?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Unsicher

10. Gibt es realen Zeitdruck oder nur das Gefühl davon?

☐ Ja/Real

☐ Nein/Gefühl

☐ Unsicher

11. Würde ich diese Entscheidung auch in einigen Wochen treffen?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Unsicher

12. Habe ich aktuell echte Alternativen?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Unsicher

ORIGINALTEXT - AUSWERTUNG UNGEPRÜFT

Auswertung

Nicht entscheidungsfähig:

Viele Nein oder Unsicher. Jetzt zu entscheiden würde Folgekosten erzeugen. Warten ist rational und richtig.

Eingeschränkt entscheidungsfähig:

Ja- und Nein-Antworten halten sich die Waage. Kleine Schritte möglich. Endgültige Entscheidungen noch nicht.

Entscheidungsfähig:

Überwiegend Ja-Antworten. Jetzt zu entscheiden ist möglich. Weiteres Zögern kann Kosten erzeugen.

Abschließender Hinweis

Der Klarheitscheck nimmt dir keine Entscheidung ab. Er zeigt dir nur, ob der Zeitpunkt zum Entscheiden für dich gerade sinnvoll ist.

Nutze den Klarheitscheck nicht mehrfach direkt hintereinander für dieselbe Entscheidung.

Für jede andere Entscheidung kann er sofort erneut genutzt werden.

Hinweis zur Arbeitsfassung

Die Fragen 2, 3, 4 und 8 sind gegenläufig formuliert. Die pauschale Ja/Nein-Auswertung muss deshalb vor einer Freigabe überarbeitet werden.