„Ich kann mich nicht entscheiden“

die Gründe und die Lösung

- Verstehe, wieso es dir so schwer fällt dich zu entscheiden.
- Motiviere dich, eine bewusste Entscheidung zu treffen.
- Wisse, wie du eine gute Entscheidung treffen kannst.

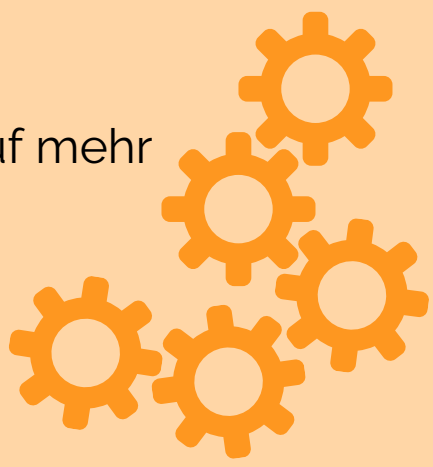
10 Gründe für „Ich kann mich nicht entscheiden.“

1. Ich will etwas, aber ohne etwas anderes aufzugeben.
2. Ich könnte es bereuen.
3. Andere könnten mich kritisieren.
4. Ich schaffe es vielleicht nicht.
5. Ich habe nur schlecht Entscheidungsoptionen.
6. Meine Glaubenssätze stehen mir im Weg.
7. Ich habe einen Werte-Konflikt.
8. Bauch und Kopf kommen nicht überein.
9. Ich möchte eine Gelinggarantie.
10. Ich belüge mich selbst.

5 Gründe wieso es absolut sinnvoll ist, sich zu entscheiden.

Was geschieht, wenn ich mich nicht entscheide?

1. Es frisst Energie und Zeit.
2. Jemand anderes entscheidet für mich.
3. Ich stecke ständig in der Schwebe.
4. Ich kann nichts so richtig genießen.
5. Ich betrüge mich selbst, wenn ich auf mehr Sicherheit hoffe.



„Du kannst nicht wählen, wie du stirbst oder wann. Aber du kannst bestimmen, wie du lebst. Jetzt!“

– Joan Baez

7 Lösungs-Tipps

1. Entscheide aus Liebe statt aus Angst, weil du dich dann für neue Möglichkeiten öffnest.
2. Schließe Freundschaft mit der Unsicherheit, weil sie einfach da ist und dein Leben lebendig macht.
3. Gewinne Klarheit über deine Optionen, weil dann meist mehr möglich ist als du glaubst.
4. Finde heraus, was deine Entscheidung mitbestimmt: Glaubenssätze, innere Stimmen, Werte, Bedürfnisse.
5. Höre auf Kopf und Bauch, weil bei guten Entscheidungen beide hinter dir stehen.
6. Frag dich: Welcher Mensch will ich sein, weil du aus dieser Haltung heraus keine falsche Entscheidung treffen kannst.
7. Halte das „Ob“ und das „Wie“ deiner Entscheidung auseinander, weil du dann herausfindest, was dir wirklich wichtig ist (das „Ob“) und ganz bestimmt einen Weg findest genau das zu leben („Wie“).

5 Tipps, mit denen deinen Entscheidung zum Erfolg wird

1. Vertrau dir und deiner Entscheidung.
2. Lass die anderen Entscheidungs-Optionen los.
3. Tu dein Bestes, damit deine Entscheidung auch wirklich gut wird.
4. Geh in kleinen Schritten voran.
5. Sei ehrlich zu dir.