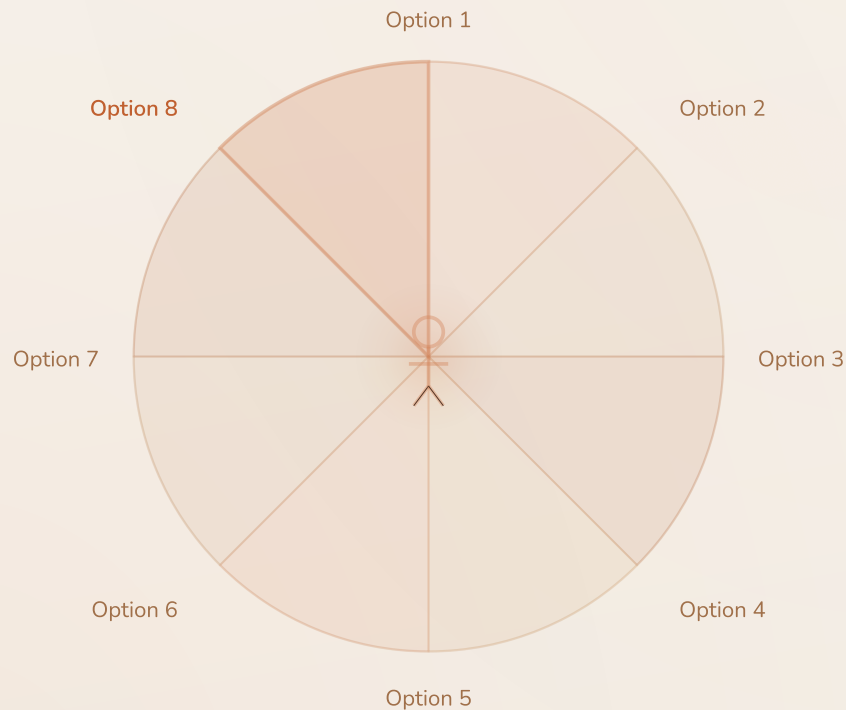


Dein Optionsrad

Zu viele Optionen — oder gefühlt keine. Beides macht es schwer, einen klaren Kopf zu behalten. Das Optionsrad hilft dir, die Entscheidung zu sortieren.



1 Optionen aufschreiben → 2 Im Kreis auslegen → 3 Intuition folgen

Du brauchst Zettel, Stift und etwas Platz am Boden.

6 Seiten · 9 Schritte · 4 Reflexionsfragen

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Worksheet · 6 Seiten

Material + Schritte 1–3

Was du brauchst:

- 5–8 Zettel (mindestens 10 x 10 cm, maximal DIN A4) und einen Stift
- Etwas Platz am Boden (ca. 2 x 2 m)

1

Optionen aufschreiben

Schreib deine 4 bis 7 Optionen auf je einen Zettel.

2

Die verrückte Idee

Auf den letzten Zettel schreibst du eine völlig verrückte Idee. Eine, die du fast niemandem erzählen würdest. Oder die so weit weg ist von allem, was du bisher gemacht hast, dass sie fast absurd klingt. Oder die schon immer dein Traum war. Zum Beispiel: Eisfischer in Alaska. Weinverkosterin. CEO von BMW.

3

Im Kreis auslegen

Leg alle Zettel im Kreis auf den Boden (ca. 2 m Durchmesser), so dass du bequem in der Mitte stehen kannst. Die Reihenfolge ist egal.

Tipp

Das funktioniert auch super zu zweit. Jemand, der dir die Fragen stellt und mit dir drüber redet.

Schritte 4–9

4

In die Mitte stellen

Stell dich in die Mitte des Kreises.

5

Überblick

Schau dir alle Optionen an. Falls noch eine fehlt, ergänze sie.

6

Bauchgefühl

Wähl die Option, die dich am meisten anspricht. Hör auf dein Bauchgefühl. Keine Grenzen im Kopf. Spätestens nach 10 Sekunden entscheiden — **Intuition**.

7

Hinstellen

Stell dich direkt vor oder auf den Zettel deiner gewählten Option.

8

Vier Fragen

Stell dir diese vier Fragen:

- **a)** Was bekomme ich, wenn ich diese Option wähle? (z.B. Freiheit, Geld, Stress, Bedenken, eine gute Zukunft)
- **b)** Was gebe ich ab? (z.B. mein gemütliches Leben, Druck, Verantwortung, Sicherheit)
- **c)** Wie passt diese Option zu meinen Werten?
- **d)** Wie passt diese Option zu meinen Stärken?

9

Wiederholen

Geh zur nächsten Option, die dich anspricht. Wiederhole die Schritte 6 bis 8.

Vielleicht willst du alle Optionen durchgehen. Vielleicht merkst du nach der zweiten schon: Die ist es. Lass deine Intuition entscheiden.

Deine Ergebnisse

Für jede Option, die dich angesprochen hat

Die vier Leitfragen – notier deine Antworten:

- Was bekomme ich, wenn ich diese Option wähle?
- Was gebe ich ab?
- Wie passt diese Option zu meinen Werten?
- Wie passt diese Option zu meinen Stärken?

Option 1:

Name der Option und deine Antworten auf die vier Fragen...

Option 2:

Name der Option und deine Antworten auf die vier Fragen...

Option 3:

Name der Option und deine Antworten auf die vier Fragen...

Weitere Optionen

Option 4:

Name der Option und deine Antworten auf die vier Fragen...

Option 5:

Name der Option und deine Antworten auf die vier Fragen...

Die verrückte Idee:

Deine verrückte Option — und was sie dir über dich verrät...

”

**Manchmal zeigt dir die verrückte Idee
was du dir eigentlich wünschst.**

”

Schau dir an, wo du stehst.
Passt die Option zu dem, was dir wichtig ist —
oder war es eher das, was sich sicher anfühlt?
Genau da liegt der Unterschied.

Es geht nicht darum, die perfekte Option zu finden. Es geht darum, zu spüren,
welche Option zu dir passt — zu deinen Werten und deinen Stärken. **Der Rest klärt
sich unterwegs.**

. . .

Deine Erkenntnis:

Welche Option hat sich am richtigsten angefühlt? Was hat dich überrascht?

. . .

Dein Alex

ichdochnicht.de