

Klarheit für deine Entscheidung in 30 Minuten

Der kompakte Einstieg in das Navigol Entscheidungssystem - für eine konkrete Entscheidung, die dich gerade beschäftigt.



Klarer sehen. Bewusst entscheiden. Ins Handeln kommen.

Dein 30-Minuten-Kurzweg

Eine Entscheidung, sechs Schritte jetzt - und Lernen später. Die Zeiten sind Schätzwerte und ergeben zusammen 30 Minuten.

DEINE SCHÄTZZEITEN

1

KLÄREN

5 Min.

Was musst du wirklich entscheiden - und musst du jetzt entscheiden?

2

OPTIONEN FINDEN

4 Min.

Fehlt eine wichtige realistische Möglichkeit?

3

PRÜFEN

6 Min.

Was ist passiert - und was deutest, fühlst oder erwartest du?

4

ABWÄGEN

7 Min.

Was zählt wirklich, was bleibt offen und welchen Nachteil kannst du tragen?

5

ENTSCHEIDEN

3 Min.

Wofür entscheidest du dich heute - oder was klärst du noch?

6

HANDELN

5 Min.

Was ist dein nächster konkreter Schritt?

30 MINUTEN INSGESAMT

Wenn etwas bereits klar ist, halte es knapp fest und gehe weiter.

7

LERNEN - SPÄTER

Der Rückblick gehört nicht in die 30 Minuten. Nutze Seite 13 erst, wenn du deine Entscheidung umgesetzt hast und erste Ergebnisse kennst.

DAS ZIEL

Du musst am Ende nicht zwingend eine endgültige Entscheidung getroffen haben. Ein gutes Ergebnis ist auch: Du weißt genau, welche eine Information dir noch fehlt - und bis wann du sie klärst.

So nutzt du den Kurzweg

30 Minuten reichen nur, wenn du dich auf eine konkrete Entscheidung konzentrierst und nicht versuchst, alles perfekt zu lösen.

DREI ARBEITSREGELN

1

EINE ENTSCHEIDUNG

Bearbeite jetzt nur die Entscheidung, die dich gerade konkret beschäftigt.

2

KURZ STATT PERFEKT

Schreibe so viel wie nötig - nicht so viel wie möglich. Klare Stichpunkte reichen.

3

ERGEBNIS SICHERN

Nach Seite 12 überträgst du die wichtigsten Ergebnisse in den separaten Entscheidungs-Snapshot.

WAS NACH 30 MINUTEN EIN GUTES ERGEBNIS IST



Du entscheidest dich

und kennst deinen nächsten konkreten Schritt.



Du klärst noch genau eine Sache

und hast festgelegt, was du bis wann herausfindest.



Du entscheidest bewusst später

und weißt, was du bis dahin abwartest oder beobachtest.

DANACH

Snapshot ausfüllen. Seite 13 "Lernen" erst später wieder aufschlagen.

Navigol ist eine evidenzinformierte Entscheidungshilfe, kein wissenschaftlich validiertes Gesamtverfahren und kein Ersatz für qualifizierte Fachberatung bei medizinischen, rechtlichen, steuerlichen oder sicherheitskritischen Fragen.

Was musst du wirklich entscheiden?

"Ich bin unzufrieden" ist noch keine Entscheidungsfrage. Formuliere eine Frage, auf die unterschiedliche Handlungen folgen können.

1 · Meine Situation

2 · Meine konkrete Entscheidungsfrage: Entscheide ich, ob ...

3 · Bis wann möchte oder muss ich entscheiden?

Was passiert, wenn ich vorerst nichts tue?

WIE GEHT ES WEITER?

jetzt entscheiden

erst eine Frage klären

bewusst später

Falls du noch klärst oder wartest: Was genau - und bis wann?



Arbeitsregel

Vertagen ist nur dann ein Plan, wenn du weißt, was du bis wann klären oder bewusst abwarten willst.

Welche Möglichkeiten hast du wirklich?

Viele schwierige Entscheidungen werden zu früh auf A oder B reduziert. Prüfe nur, ob eine wichtige realistische Möglichkeit fehlt.

Option A

Option B

Option C - falls sinnvoll

Option D - falls sinnvoll

FÜNF DENKHILFEN

- **BEIBEHALTEN** bewusst so weitermachen
- **VERÄNDERN** Bedingungen ändern
- **ERST ETWAS KLÄREN** gezielt Information besorgen
- **WECHSELN** eine echte Alternative wählen
- **KLEIN AUSPROBIEREN** erst testen

Welche wichtige Möglichkeit hattest du bisher kaum bedacht?



Merksatz

Fertig ist dieser Schritt, wenn du zwei bis vier realistische Möglichkeiten ernsthaft prüfen kannst.

Was ist passiert - und was machst du gedanklich daraus?

In schwierigen Situationen vermischen sich Ereignis, eigene Erklärung, Gefühl und Erwartung. Trenne sie einmal voneinander.

PASSIERT

Was ist tatsächlich passiert?

DEUTUNG

Wie deutest du das?

GEFÜHL

Was fühlst du?

ZUKUNFT

Was glaubst du, wie es weitergeht?

**Merksatz**

Dein Gefühl ist echt. Es beweist aber nicht automatisch deine Erklärung oder deine Erwartung über die Zukunft.

Gib deiner bevorzugten Sicht einen fairen Gegencheck

Du musst keinen Denkfehler diagnostizieren. Es reicht, deine bevorzugte Sicht einmal ernsthaft zu prüfen.

GEGENARGUMENT

Welche ernstzunehmende Information spricht gegen meine bevorzugte Sicht oder Option?

STATUS QUO

Würde ich das Bestehende heute neu wählen, wenn es nicht schon mein Ausgangspunkt wäre?

VERGANGENES

Welche investierte Zeit, Energie oder welches Geld verändert meine Zukunft ab heute wirklich?

SICHERHEIT

Was müsste passieren, damit meine Einschätzung falsch ist?

Was sehe ich dadurch neu?

Was zählt wirklich?

Vergleiche nicht alles mit allem. Halte nur fest, was für diese Entscheidung wirklich einen Unterschied macht.

MEINE DREI WICHTIGSTEN KRITERIEN

1.

2.

3.

ECHTE GRENZE / ROTE LINIE

Was würde eine Möglichkeit wirklich ausschließen?

GEWÜNSCHTE RICHTUNG

Davon möchte ich eher mehr

Davon eher weniger

Welche Option passt im Moment am besten zu diesen Punkten?

Welchen Nachteil kann ich am ehesten bewusst tragen?



Merksatz

Eine tragfähige Entscheidung muss nicht ohne Nachteil sein. Wichtig ist, welchen Nachteil du bewusst tragen kannst.

Was kannst du abschätzen - und was bleibt offen?

Behandle gute Informationen, noch klärbare Fragen und echte Unsicherheit unterschiedlich.

GUT GESTÜTZT

Das weiß ich relativ gut.

NOCH KLÄRBAR

Diese Information könnte ich gezielt bekommen.

BLEIBT UNSICHER

Das lässt sich heute kaum zuverlässig wissen.

WELCHE OFFENE INFORMATION KÖNNTE MEINE WAHL WIRKLICH VERÄNDERN?

Wenn ich sie bekomme: Könnte sie meine Wahl verändern?

wahrscheinlich ja

vielleicht

eher nicht

Bis wann kläre ich sie?



Merksatz

Du musst Unsicherheit nicht immer beseitigen. Wenn sie sich nicht sinnvoll klären lässt, ist oft wichtiger, dass du dich absicherst, flexibel bleibst oder etwas im Kleinen testest.

Wofür entscheidest du dich heute?

Halte nicht die Zukunft fest. Halte fest, warum deine Entscheidung mit deinem heutigen Wissen nachvollziehbar ist.

Meine Entscheidung: Ich entscheide mich für ...

MEINE WICHTIGSTEN GRÜNDE

1.

2.

3.

Diesen Nachteil nehme ich bewusst in Kauf

Das bleibt offen

Darauf basiert meine Entscheidung - ich gehe momentan davon aus, dass ...

Ich prüfe meine Entscheidung neu, wenn ...



Merksatz

Eine Entscheidung kann vernünftig sein, obwohl später etwas Unerwartetes passiert. Entscheidend ist, ob sie mit deinem damaligen Wissen nachvollziehbar war.

Was machst du jetzt konkret?

Eine Entscheidung verändert erst dann etwas, wenn daraus Verhalten wird. Mache den ersten Schritt so konkret, dass du ihn wirklich beginnen kannst.

BEISPIEL

Nicht: „Ich schaue mich mal um.“ Sondern: „Am Mittwoch um 18 Uhr suche ich 30 Minuten nach drei passenden Optionen und speichere sie.“

1 · Mein nächster konkreter Schritt

2 · Wann?

3 · Wo oder mit wem?

4 · Fertig ist der Schritt, wenn ...

MEIN KONKRETER PLAN

Am ... werde ich ...



Merksatz

Der erste Schritt muss nicht das ganze Problem lösen. Er muss deine tatsächliche Situation verändern.

Plane für das wahrscheinlichste Hindernis

Überlege vorher, was dich wahrscheinlich stoppen könnte. Dann legst du fest, was du genau in diesem Moment tun wirst.

Was könnte dich davon abhalten, deinen Plan umzusetzen?

MEIN WENN-DANN-PLAN

Wenn ...

dann werde ich ...

KANNST DU ETWAS KLEIN AUSPROBIEREN?

Ein kleiner Test kann zusätzliche Informationen geben, ohne dass du dich sofort vollständig festlegst.

ja

nein

nicht sinnvoll

Wenn ja: Was teste ich - und worauf achte ich dabei?

Was würde dieser Test ausdrücklich nicht beweisen?



FÜR JETZT FERTIG - JETZT ZUM SNAPSHOT

Dein 30-Minuten-Durchlauf endet hier. Übertrage deine wichtigsten Ergebnisse jetzt in den separaten Entscheidungs-Snapshot - dort sind sie übersichtlich auf einer Seite gebündelt. Schritt 7 · LERNEN kommt später. Kehre zu Seite 13 zurück, wenn du erste Ergebnisse kennst.

FÜR JETZT FERTIG



Später: Was kannst du aus dem Verlauf lernen?

NICHT JETZT - DIESE SEITE KOMMT SPÄTER

Kehre hierher zurück, wenn du deine Entscheidung umgesetzt hast und erste Ergebnisse kennst. Dann schaust du zuerst auf deinen damaligen Entscheidungsweg und erst danach auf das Ergebnis.

PRÜFE DEINEN WEG

War meine Entscheidungsfrage klar?	ja	teilweise	nein
Habe ich wichtige Möglichkeiten geprüft?	ja	teilweise	nein
Habe ich das Beobachtete von meiner Deutung getrennt?	ja	teilweise	nein
Habe ich wichtige Werte und Grenzen berücksichtigt?	ja	teilweise	nein
Habe ich Unsicherheit bewusst behandelt?	ja	teilweise	nein

Was ist tatsächlich passiert?

Was lerne ich daraus für eine ähnliche Entscheidung?



Merksatz

Bei Entscheidungen unter Unsicherheit zeigt ein einzelnes Ergebnis nicht zuverlässig, ob dein damaliger Entscheidungsweg gut war. Das Ergebnis ist neue Information - kein nachträgliches Urteil über alles, was du damals wissen konntest.

Du hast deinen ersten Navigol-Durchlauf geschafft

Das Ziel war nicht perfekte Sicherheit. Das Ziel war, klarer zu sehen, was du heute weißt, was offen bleibt und was du als Nächstes tust.

WAS DU JETZT IM BESTEN FALL HAST



Eine klare Frage

Du weißt, worüber du wirklich entscheidest.



Realistische Optionen

Du hast geprüft, ob eine wichtige Möglichkeit fehlt.



Bewusste Unsicherheit

Du weißt, was du klären kannst und was offen bleibt.



Einen nächsten Schritt

Deine Entscheidung wird zu konkretem Verhalten.

WENN DU BEI SCHWIERIGEN ENTSCHEIDUNGEN TIEFER GEHEN MÖCHTEST

Das vollständige Navigol Entscheidungssystem

Das Starterset ist bewusst kompakt. Im vollständigen System arbeitest du tiefer mit Kriterien, Zielkonflikten, Unsicherheit, Informationssuche, Gegenchecks, Entscheidungsjournal und wiederverwendbaren Kurzwerkzeugen.

Mehr zum Entscheidungssystem: www.navigol.de

NAVIGOL

ENTSCHEIDUNGS-
SYSTEM



MEHR VERSTEHEN UND THEMEN VERTIEFEN



Navigol auf YouTube

Auf dem Navigol YouTube-Kanal entstehen nach und nach immer mehr erklärende Folgen zu Entscheidungsfragen, Denkfehlern, Methoden und konkreten Situationen. Wenn du ein Thema vertiefen möchtest, findest du dort laufend neue Erklärungen und Beispiele.



de Folgen zu
n und Beispiele.

[Zum Kanal](#)

DEIN BONUS

Im Download liegt dein separater Entscheidungs-Snapshot - eine Seite für die wichtigsten Ergebnisse dieses Durchlaufs.