

3 Sekunden Regel

- a) beeinflusst diese Entscheidung mein Leben in 5 Jahren?
- b) Nein. Dann Entscheidung innerhalb von 3 Sekunden fällen

„Hell, Yes!“ Methode

Wenn es kein klares "Hell, Yes!" ist, dann ist es ein "Nein."

7er Regel

- a) Skala von 1 (auf keinen Fall) bis 10 (Hell, yes) vorstellen
 - b) Entscheidung eine Zahl geben
- Wichtig: die 7 ist nicht erlaubt

Ja/Nein Methode

Führe dir vor Augen, dass wenn du zu etwas "Ja." sagst zu etwas anderem "Nein" sagst.

*Keine Entscheidung zu treffen ist auch eine Entscheidung, nämlich alles so zu belassen wie es ist.

Format fürs Handy oder Portmonai

3 Sekunden Regel

- a) beeinflusst diese Entscheidung mein Leben in 5 Jahren?
- b) Nein. Dann Entscheidung innerhalb von 3 Sekunden fällen

„Hell, Yes!“ Methode

Wenn es kein klares "Hell, Yes!" ist, dann ist es ein "Nein."

7er Regel

- a) Skala von 1 (auf keinen Fall) bis 10 (Hell, yes) vorstellen
 - b) Entscheidung eine Zahl geben
- Wichtig: die 7 ist nicht erlaubt

Ja/Nein Methode

Führe dir vor Augen, dass wenn du zu etwas "Ja." sagst zu etwas anderem "Nein" sagst.