



Viviane Albert

Das kugelsichere Mindset



DEIN INTERAKTIVES WORKBOOK

Kugelsicher entscheiden.

Raus aus dem Kopfkino. Rein ins Vertrauen.

Eine Entscheidung. Sieben kurze Übungen.
Dein erster Schritt.

DEIN START

Eine Entscheidung. Mehr Klarheit.

Nimm dir etwa 20 Minuten für eine konkrete Entscheidung. Die Übungen dauern jeweils 2 bis 3 Minuten. Du brauchst einen Stift oder digitale Notizen.

DEINE INTUITION GIBT DIR HINWEISE.

Sie kann Erfahrungswissen bündeln. Angst, Gewohnheiten und Erwartungen können sie beeinflussen. Prüfe deinen ersten Impuls deshalb mit Fakten, Werten und Bedürfnissen.

DEIN WEG DURCH DAS WORKBOOK

Wahrnehmen • Einflüsse erkennen • Prüfen • Abgleichen • Entscheiden
Am Ende hältst du deine Entscheidung und deinen ersten Schritt fest.

BEVOR DU LOSLEGST

Mein Name: _____

Datum: _____

Wähle eine Entscheidung, die du jetzt bearbeiten möchtest.

DEIN ZIEL

Eine bewusste Entscheidung. Fehlt eine entscheidende Information, legst du fest, wie und bis wann du sie beschaffst. Dieses Workbook dient der Selbstreflexion; bei weitreichenden Entscheidungen kann fachliche Beratung sinnvoll sein.

SCHRITT 1 · 2 MIN

Was steht gerade an?

Eine klare Frage macht aus dem Gedankenkarussell eine bearbeitbare Entscheidung.

MEINE ENTSCHEIDUNGSFRAGE

Welche Entscheidung will ich treffen? Formuliere sie in **einem** Satz.

MEINE MÖGLICHKEITEN

Welche zwei oder drei realistischen Optionen habe ich? Beziehe den bisherigen Weg mit ein.

A: _____

B: _____

C: _____

MEIN ERSTER IMPULS

Was würde ich **spontan** wählen? Was nehme ich dabei im Körper wahr?

MEINE ERSTE TENDENZ

Ich tendiere zu: _____

Diesen ersten Eindruck prüfe ich auf den nächsten Seiten. Es muss noch nichts final entschieden werden!

SCHRITT 2 · 3 MIN

Für wen entscheide ich?

Zugehörigkeit ist ein menschliches Bedürfnis. Wer vor allem Ablehnung vermeiden will, kann eigene Bedürfnisse aus dem Blick verlieren.

DIE ERWARTUNGEN ANDERER

Wessen Erwartungen höre ich gerade besonders laut?

MEINE EIGENE RICHTUNG

Was würde ich wählen, wenn niemand enttäuscht wäre?

MEINE ANGST VOR ABLEHNUNG

Welche Reaktion befürchte ich? Was wurde tatsächlich ausgesprochen?

MEIN ERGEBNIS

Mein eigenes Bedürfnis ist: _____

Ich kann andere respektieren und dabei für
_____ eintreten.

SCHRITT 3 · 3 MIN

Welcher Gedanke bremst mich?

Selbstzweifel sind Gedanken, keine Beweise. Prüfe den Satz, der dich festhält, und entwickle eine glaubwürdige Alternative.

MEIN BREMSENDER GEDANKE

Zum Beispiel: „Ich darf niemanden enttäuschen.“

MEIN GEDANKENCHECK

Welche konkrete Erfahrung spricht dafür? Welche spricht dagegen?

Dafür: _____

Dagegen: _____

MEIN PERSPEKTIVWECHSEL

Was würde ich einer guten Freundin oder einem guten Freund in dieser Lage sagen?

MEIN HILFREICHER SATZ

Beispiel: „Ich kann respektvoll entscheiden, selbst wenn jemand anderer Meinung ist.“

SCHRITT 4 · 2 MIN

Was steckt in meinem Bauchgefühl?

Ruhe oder Anspannung beweisen nicht, ob eine Option richtig ist. Neues kann Angst auslösen und Vertrautes kann sich sicher anfühlen.

KURZ ANKOMMEN

Atme dreimal in deinem natürlichen Rhythmus. Stelle dir jede Option kurz vor. Beobachte dein Gefühl, ohne daraus sofort ein Urteil abzuleiten.

OPTION A

Was empfinde ich? Welche Erfahrung oder Befürchtung könnte dahinterstehen?

OPTION B

Was empfinde ich? Welche Erfahrung oder Befürchtung könnte dahinterstehen?

MEIN HINWEIS

Diesen Hinweis aus meinem Bauchgefühl möchte ich überprüfen:

SCHRITT 5 · 3 MIN

Fakten oder Befürchtungen?

Eine Befürchtung beschreibt eine Möglichkeit. Ein Fakt braucht eine überprüfbare Grundlage.

DAS WEISS ICH

Welche Fakten kenne ich? Worauf stützen sie sich?

DAS VERMUTE ODER BEFÜRCHTE ICH

Welche Annahmen mache ich über die Zukunft oder über andere Menschen?

DAS FEHLT MIR

Welche Information könnte meine Wahl verändern?

MEIN KLÄRUNGSSCHRITT

Ich kläre _____
bei _____ bis _____.

Wenn genug Informationen vorliegen, gehe weiter.

SCHRITT 6 · 3 MIN

Mein Entscheidungs-Kompass

Werte geben Richtung und Bedürfnisse zeigen, was du gerade brauchst. Beziehe die Folgen für dich und andere bewusst ein.

MEINE RICHTUNG

Meine zwei wichtigsten Werte:

_____ / _____

Mein wichtigstes Bedürfnis: _____

OPTION A IM ABGLEICH

Passt sie zu meinen Werten und meinem Bedürfnis?

Welche Folgen oder Nachteile wären tragbar?

OPTION B IM ABGLEICH

Passt sie zu meinen Werten und meinem Bedürfnis?

Welche Folgen oder Nachteile wären tragbar?

MEIN ERGEBNIS

Am besten passt insgesamt: _____

Diesen Nachteil bin ich bereit zu tragen:

Prüfe eine dritte Option bei Bedarf genauso.

SCHRITT 7 · 3 MIN

Meine Entscheidung wird konkret

Eine bewusste Entscheidung darf sich bei neuen relevanten Informationen verändern.
Jetzt legst du deinen nächsten Schritt fest.

MEINE ENTSCHEIDUNG

Ich entscheide mich für: _____

Meine wichtigsten Gründe:

ZURÜCK ZU MEINEM ERSTEN IMPULS

Hat sich meine Tendenz von Seite 3 bestätigt oder verändert? Wodurch?

MEIN ERSTER SCHRITT

Ich werde: _____

Am _____ um _____

Wenn _____ dazwischenkommt,

dann _____

FALLS NOCH INFORMATION FEHLT

Mein verbindlicher Klärungsschritt:

Erledigt bis: _____ Entscheidung am: _____

DEIN AUSBLICK

Du darfst dir selbst vertrauen.

Du hast deine innere Stimme wahrgenommen, Erwartungen geprüft und Fakten mit deinen Werten abgeglichen. Das ist eine Grundlage für eine bewusste Entscheidung.

MEIN SATZ ZUM MITNEHMEN

FÜR DEINE NÄCHSTE ENTSCHEIDUNG

Nutze dieses Workbook erneut, wenn eine neue Entscheidung ansteht. Deine Intuition gibt dir Hinweise. Deine Klarheit macht daraus eine Entscheidung.

BLEIB KUGELSICHER! DEINE VIVI

Viviane Albert | B.Sc. Psychologie
Das kugelsichere Mindset®

HIER IST RAUM FÜR MEHR

Melde dich gerne bei Fragen: info@viviane-albert.com

Schau unbedingt mal bei Instagram vorbei und folge mir: [viviane.albert.official](https://www.instagram.com/viviane.albert.official)