# Die Fake-Entscheidung

Stehe morgen früh auf uns stelle dir für einen Vormittag vor, du hättest dich bereits für eine Möglichkeit entschieden. Du kannst die Zeitspanne auch gerne variieren. Es sollte zu deinem Leben passen. Verhalte dich auch so, als hättest du die Entscheidung bereits getroffen.

**Ich entscheide mich für:**

Was fällt dir auf? Nimm wahr, was sich in deinen Gefühlen, Gedanken , deinem Verhalten und deiner Motivation zeigt.

**Ich fühle mich dabei...**

**Ich habe dabei folgenden Gedanken...**

**So verhalte ich mich jetzt anderen gegenüber...**

**Diesen Unterschied bemerke ich jetzt...**

**Meine Stimmung ist...**

Betrachte nun deine Notizen, sind deine Notizen eher positiv oder negativ. Hast du dich während deiner Entscheidung erleichtert gefühlt? Dann kann es dir richtige Entscheidung sein. Hast du dich unbehaglich gefühlt, ist es vielleicht nicht das Richtige für dich.