

# MIND COACHING

## DU TRIFFST DIE ENTSCHEIDUNG

Beantworte folgende Fragen zur Selbstreflektion, wenn Du nicht weißt wie Du Dich entscheiden sollst:

1. Was ist **das Schlimmste**, was passieren kann, wenn Du Dich **DAFÜR** entscheidest?
2. Auf einer **Skala** von 1 (kein Thema) - 10 (Unglaublich einschränkend), **wie schlimm** ist das wirklich?
3. Was ist **das Beste**, was passieren kann, wenn Du Dich **DAFÜR** entscheidest?
4. Was hält Dich davon ab, Dich **jetzt DAFÜR** zu entscheiden?
5. Was kannst Du **jetzt** tun, um **sofort** ein **besseres Gefühl** bei der Entscheidung zu haben?
6. Was nimmst Du für **zukünftige Entscheidungsprozesse** mit?