

Nimm dir **ZEIT** für deine Entscheidung!

Eine Stunde Zeit dafür hast du jetzt.

Folge den Pfeilen bis zur nächsten Station.

Spüre deinen Atem im Weitergehen kommen
und gehen. Komm zur Ruhe.

1. MEINE ENTSCHEIDUNG

Um welche Entscheidung geht es bei dir genau?

Schreibe die Entscheidung auf.

Formuliere sie in einer Frage, auf die du mit Ja oder Nein antworten kannst.

Beispiel: Soll ich ...?

2. MEINE PERSÖNLICHKEIT

Denk über deine Persönlichkeit nach:
Was ist dir wichtig im Leben?

etwas Neues wagen	chillen	Familie	Musik
Ruhe	Spannendes erleben	„die Sache“ (wovon nur du etwas weißt)	zocken/spielen
Routine	immer wieder Neues	Chef sein	Partnerschaft
Verlässlichkeit	Liebe	Wertschätzung	Freunde
Geld	Menschen	Besitz	Reisen
Treue	Kinder	Politik	zuhören
Karriere	Natur	mein Körper	etwas für andere tun
Sport	Hobbys	viel Freizeit	der Kick

+ Suche dir drei Stichworte aus und schreibe sie auf.

+ Welche Menschen sind dir wichtig?

+ Wie sind sie von deiner Entscheidung betroffen?

3. ERINNERUNG

Denke zurück an ähnliche Situationen der Entscheidung in deinem Leben.

Wie hast du dich damals entschieden?

Hast du den Eindruck, dass Gott dich damals begleitet hat?

Falls nicht und du mit jemandem darüber sprechen möchtest:

Notiere dir dieses Vorhaben.

Überlege, wie Gott in deinem Leben gewirkt hat.

Wenn du es erkennst: Erinnerung dich an das Geschenk dieses Augenblicks.

4. MEIN KÖRPER

Nimm deinen Körper wahr: das Fließen deines Blutes, die Arbeit deiner Muskeln, das Funktionieren deiner Organe ohne dein Zutun. Stelle deinem Körper deine Entscheidung vor und sei aufmerksam für alles was jetzt in deinem Körper passiert:

- + Beschleunigt Adrenalin deinen Puls und füllt dich mit Energie?
- + Krampft sich dir der Magen zusammen?
- + Sind deine Schultern angespannt oder entspannt?
- + Runzelst du die Stirn oder lächelst du?

5. JETZT ENTSCHEIDEN

Wenn du dich jetzt entscheiden würdest: Was wäre

+ in den nächsten 10 Minuten?

+ in den nächsten 10 Monaten?

+ in den nächsten 10 Jahren?

Stell dir im Kopf kurze Filmszenen dazu vor,
jeweils für die Ja- und Nein-Entscheidung.

6. VOR- UND NACHTEILE DER ENTSCHEIDUNG

Welche Vor- und Nachteile hat deine Entscheidung?
Schreibe sie in einer Tabelle auf.

- + Suche dir große und kleine Steine für die einzelnen Punkte: große Steine für das, was dir wichtig ist, und kleine Steine für das weniger Wichtige.
- + Lege die Steine wie in deiner Tabelle auf den Boden. Wo liegen mehr große Steine?
- + Vielleicht fällt dir dabei auch auf, bei welchen Punkten dir noch Informationen fehlen. Schreibe auf, was fehlt.
- + Lege die Steine danach wieder zurück.

7. ENTSCHEIDUNG MIT GOTT

- + Wo sind Gott und dein Glaube bei der Entscheidung?
- + Zu welcher Entscheidung würde Jesus dir wahrscheinlich raten? Warum?
- + Mit wem könntest du darüber sprechen?

8. AUSSICHT

Schau dich in der Natur um. Auf welches Element in der Natur (lebendig oder nicht lebendig) wirst du aufmerksam?

Geh dort hin oder schau es dir genau an.

Kommt dir dabei ein Gedanke zu deiner Entscheidung?

9. ENTSCHEIDUNGEN IN KRISEN

Bevor du deine Entscheidung endgültig triffst,
frage dich:

Gibt es einen Zwischenweg, einen Kompromiss
oder eine Testmöglichkeit?

Falls du gerade in einer Krise bist, entscheide dich
noch nicht.

Krisen sind kein guter Ratgeber.

Suche dir zwei Menschen aus, mit denen du
über deine Entscheidung sprechen willst.

10. NÄCHSTE SCHRITTE

Was wären die nächsten Schritte
nach deiner Entscheidung?

Schreibe sie auf.

11. PRÜFSTEINE FÜR DEINE ENTSCHEIDUNG

Schreibe dir ein paar der folgenden Fragen auf, mit denen du zu Hause deine Entscheidung noch einmal prüfst.

- + Passt die Entscheidung gut zu mir?
- + Will ich dieses Ergebnis mit ganzem Herzen?
- + Finde ich einen tiefen Trost darin, dass ich mich jetzt so entschieden habe?
- + Passt das Ergebnis zu meinem Glauben an Gott?
- + Bestärken mich gute Freunde oder meine Familie in dieser Entscheidung?
- + Habe ich genügend Kraft und Mut weiterzugehen und die nächsten Schritte anzupacken?

12. GOTTES SEGEN SEI MIT DIR BEI DEINER ENTSCHEIDUNG!

Gott sei vor dir, um dir den rechten Weg zu weisen.

Gott sei hinter dir, um dich aufzufangen, wenn du fällst.

Gott sei neben dir, um dich zu stützen.

Gehe gemütlich zurück.