



DEIN

5-Minuten- Klarheitscheck

Die Entscheidung, die Du nicht triffst,
läuft trotzdem jeden Tag mit.

Warum Du bei manchen
Entscheidungen festhängst –
und wie Du wieder Klarheit gewinnst.

„In nur wenigen Minuten erkennst du, was hinter Deinem Entscheidungstau steckt.

Du bist immer nur einen Blickwinkel von Deiner Entscheidung entfernt.“

Willkommen

Du triffst jeden Tag Entscheidungen. Für Kunden. Für Dein Business. Für Dein Privatleben.

Und trotzdem gibt es Entscheidungen, die Dich tagelang begleiten – obwohl Du eigentlich längst spürst, dass etwas in dir schon eine Richtung kennt.

Dieses Workbook hilft Dir dabei, in kurzer Zeit zu erkennen, was Dich wirklich blockiert. Nicht noch mehr nachdenken. Sondern klarer sehen.

So nutzt du dieses Workbook am Besten



Nimm Dir einen Kaffee oder Tee.



Lege Dein Handy für fünf Minuten zur Seite.



Nimm Dir einen Stift und antworte ehrlich, ohne lange zu überlegen, aus dem Bauch heraus.

Wichtig: Es geht nicht darum, die eine perfekte Entscheidung zu finden.

Es geht darum, den nächsten klaren Schritt zu erkennen.

1. Um was geht es bei Entscheidungen wirklich?

Vielleicht ist es keine große Lebensentscheidung. Vielleicht ist es genau diese eine Entscheidung, die im Hintergrund ständig Energie zieht.

Eine Mitarbeiterin endlich klar führen

Nicht zuverlässig, zu viel Rückfragen oder die Verantwortung zurückgibt

Eine Aufgabe wirklich abgeben

Buchhaltung, Social Media, Terminorganisation, Kundenkommunikation oder Abläufe im Alltag

Preise erhöhen

Preise passen nicht mehr zu Deiner Erfahrung, Deiner Leistung oder Deinem Einsatz

Ein Angebot beenden

Wenn es nicht mehr zu Dir passt, Kunden fragen aber danach

Einen Kunden loslassen

Viele Sonderwünsche, wenig Wertschätzung, viel Energieverlust

Eine klare Grenze setzen

Privat wie beruflich

Eine Investition treffen

Coaching, Assistenz, neues System, Arbeitsgeräte, bessere IT-Struktur

Der nächste Wachstumsschritt

Mehr Sichtbarkeit, mehr Struktur, mehr Teamverantwortung oder ein neues Angebot

Eine Zusammenarbeit klären

Mit Mitarbeitern, Dienstleistern, Kooperationspartnern usw.

Eine private Entscheidung endlich ernst nehmen

Urlaub, feste freie Zeiten, Sport, Beziehung, Gesundheit etc.

Denke an etwas, dass Du vor Dir herschiebst. Kreuze spontan an. Nicht lange nachdenken – Dein erster Impuls zählt.

Ich schiebe Entscheidungen öfter länger vor mir her

☐ Ja ☐ Nein

Ich denke öfter über dieselbe Sache nach, ohne wirklich weiterzukommen

☐ Ja ☐ Nein

Ich habe eigentlich schon eine Tendenz, traue mich aber nicht, ihr zu folgen

☐ Ja ☐ Nein

Ich suche noch immer nach einer besseren, sichereren oder eindeutigeren Lösung

☐ Ja ☐ Nein

Ich bin nach dem Nachdenken eher erschöpfter als klarer

☐ Ja ☐ Nein

Wenn du mehrfach Ja angekreuzt hast, geht es wahrscheinlich nicht mehr nur um die Entscheidung – sondern um etwas, das darunter aktiv ist.

2. Was hält dich im Kern zurück?

Wähle die Antwort, die am ehesten passt. Welche Aussage fühlt sich bei dieser (einer) Entscheidung am stärksten an?

- ☐ Angst, etwas falsch zu machen
- ☐ Angst, andere zu enttäuschen, zu verletzen oder zu verärgern
- ☐ Angst, Verantwortung übernehmen zu müssen
- ☐ Angst, etwas zu verlieren, das dir wichtig ist
- ☐ Ich weiß nicht, was danach kommt
- ☐ Ich möchte mich nicht zu sehr festlegen

Meine eigene Antwort / Ergänzung:

3. Dein möglicher Entscheidungs-Blocker

Lies den Abschnitt, der am besten zu Deiner Auswahl passt, und beantworte die Reflexionsfrage schriftlich.

Angst vor Fehlern

Was dahinter steckt: Du brauchst nicht noch mehr Informationen, sondern mehr Vertrauen in Deine eigene Einschätzung. Häufig steckt dahinter der innere Satz: „Ich darf mich nicht falsch entscheiden.“

 **Deine Reflexionsfrage:** Was wäre die kleinste Entscheidung, die ich jetzt treffen kann, ohne gleich alles perfekt wissen zu müssen?

Angst vor Reaktion

Was dahinter steckt: Die Blockade liegt oft weniger in der Sache selbst, als in der möglichen Reaktion anderer Menschen. Du machst Deine Entscheidung innerlich davon abhängig, ob andere sie gut finden.

 **Deine Reflexionsfrage:** Würde ich diese Entscheidung anders treffen, wenn niemand enttäuscht wäre?

Verantwortung vermeiden

Was dahinter steckt: Manchmal halten wir eine Entscheidung offen, weil wir dann scheinbar noch nichts verantworten müssen. Doch auch Nicht-Entscheiden ist eine Entscheidung und damit Verantwortung – sie kostet nur oft mehr Energie.

 **Deine Reflexionsfrage:** Welche Verantwortung vermeide ich gerade, obwohl sie längst zu mir gehört?

Verlustangst

Was dahinter steckt: Hier geht es häufig um Bindung, Sicherheit oder Kontrolle. Du willst entscheiden, aber ein Teil von dir hält fest, weil etwas Vertrautes verloren gehen könnte.

 **Deine Reflexionsfrage:** Was glaube ich zu verlieren, wenn ich mich klar entscheide?

Fehlende innere Richtung

Was dahinter steckt: Wenn Du kein klares Ziel vor Augen hast, Deine Werte nicht kennst, wird jede Entscheidung schwerer. Dann fehlt nicht die Fähigkeit zu entscheiden, sondern der innere Maßstab.

 **Deine Reflexionsfrage:** Wofür will ich mich eigentlich entscheiden – nicht nur wogegen?

Angst vor Festlegung

Was dahinter steckt: Vielleicht hältst Du dir viele Optionen offen, um frei zu bleiben. Doch zu viele offene Optionen können genau das Gegenteil bewirken: Sie binden Energie.

 **Deine Reflexionsfrage:** Welche Freiheit entsteht, wenn ich diese Entscheidung endlich treffe?

4. Die 5-Minuten-Entscheidungs-Checkliste

Wenn du merkst, dass du ins Grübeln rutschst, geh diese Fragen nacheinander durch. Schreib kurz und klar – nicht schön.

1. Was ist die eigentliche Entscheidung?

Nicht das ganze Thema. Nur der nächste klare Schritt.

Meine Antwort:

2. Was weiß ich bereits?

Schreibe nur Fakten auf – keine Befürchtungen.

Meine Antwort:

3. Was sagt mein erstes Gefühl?

Nicht die Angst. Nicht das Drama. Der erste ruhige Impuls.

Meine Antwort:

4. Was kostet es mich, wenn ich nicht entscheide?

Zeit? Energie? Schlaf? Klarheit? Umsatz? Vertrauen?

Meine Antwort:

5. Was wäre eine gute Entscheidung für die nächsten 30 Tage?

Nicht für Dein ganzes Leben. Nur für den nächsten Abschnitt.

Meine Antwort:

6. Kann ich diese Entscheidung später anpassen?

Sehr oft lautet die ehrliche Antwort: Ja.

Meine Antwort:

7. Was würde die Unternehmerin in mir entscheiden, die sich selbst vertraut?

Meine Antwort:

5. Mini-Auswertung

Zähle jetzt Deine Ja-Antworten aus Teil 1.

0–1 Ja

Du bist wahrscheinlich schon relativ klar. Es braucht vor allem einen bewussten nächsten Schritt.

2–3 Ja

Du bist innerlich nicht ganz frei in Deiner Entscheidung. Schau dir an, welche Angst oder welches Muster mitentscheidet.

4–5 Ja

Diese Entscheidung bindet gerade spürbar Energie. Es lohnt sich, nicht nur auf die Sache zu schauen, sondern auf die Ursache darunter.

*Schnelle Entscheidungen entstehen nicht dadurch, dass Du härter mit dir wirst.
Sie entstehen, wenn Du wieder klarer spürst: Was ist wirklich meins?
Was ist Angst? Was ist alte Gewohnheit?
Und wo halte ich etwas fest, das mich längst zu viel Kraft kostet und gar nicht zu mir gehört?*

Und jetzt?

Schau noch einmal auf die Entscheidung, mit der Du gestartet bist.
Was ist der eine nächste Schritt, den Du jetzt klarer siehst?

Mach ihn konkret und gib ihm einen Zeitpunkt.
Denn Klarheit verändert erst dann etwas, wenn Du ihr auch folgst.

Du merkst, dass hinter Deiner Entscheidung mehr steckt?
Wenn Du herausfinden möchtest, was Dich wirklich festhält und welcher nächste Schritt
für Dich passt, können wir gemeinsam darauf schauen.

[Buche Dir ein kurzes kostenfreies Klarheitsgespräch mit mir](#) 👁 *klick*

Ruf mich an oder schreibe mir per
Whatsapp eine Nachricht 0172 / 566 28 58

Von Herz zu Herz

Manuela Hartmann-Isleb

