MODULBESCHREIBUNG

Vom inneren Zwiespalt zur klaren Entscheidung

Adaptives Modul | ~20 min

Zwei Stimmen in uns widersprechen sich, und wir kommen nicht weiter – oder lassen andere, sogar die KI, für uns entscheiden. Dabei kostet Unentschlossenheit oft mehr als eine unvollkommene Entscheidung. Dieses Modul bietet eine Methode in vier Schritten: als Meister entscheiden, nicht als Geisel. Anders als Pro-und-Kontra-Raster setzt es darauf, als Argumente verkleidete Ängste zu entlarven, den Druck der „richtigen“ Wahl herauszunehmen und die Entscheidung in Ruhe entstehen zu lassen.

LERNZIELE

01 Die inneren Anteile erkennen, die bei einer Entscheidung miteinander ringen, und was jeder von ihnen verteidigt.

02 Jedem Anteil mit klarem Blick zuhören, als Argumente verkleidete Ängste streichen – und sich auch von Begeisterung nicht blenden lassen.

03 Sich vom Druck der „richtigen“ Wahl lösen: Wer so stark zögert, hat oft zwei gangbare Optionen vor sich, nicht die eine richtige.

04 Die Entscheidung in Ruhe entstehen lassen, statt sie zu erzwingen, sie dann mit einer ersten konkreten Handlung verankern und Kurs halten.

ZIELGRUPPE

Alle, die bei schwierigen Entscheidungen im Zwiespalt stecken und mit klarem Blick entscheiden wollen.

- **Voraussetzungen:**
  Hin- und hergerissen: den inneren Zwiespalt verstehen

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Prozess „als Meister entscheiden“ in 4 Schritten – Afthonios-Methode, angelehnt an die Arbeit mit inneren Anteilen (Voice Dialogue, Hal & Sidra Stone; IFS, Richard Schwartz).
- Tabelle mit zwei Spalten für Pro und Contra – nach der „moralischen Algebra“ von Benjamin Franklin (1772).
- Als Argumente verkleidete Ängste streichen – angelehnt an die Verlustaversion (Kahneman & Tversky, 1979).
- Die Entscheidung in der Stille oder beim Gehen entstehen lassen – Inkubationseffekt (Graham Wallas, 1926).

QUELLEN & REFERENZEN

- Daniel Kahneman (Wirtschaftsnobelpreis 2002) – „Bedauern ist wahrscheinlich der schlimmste Feind der guten Entscheidung“
- Counterpoint Research: Apple erzielt etwa 85 % der Gewinne im Smartphone-Markt mit etwa 20 % der Stückzahlen
- StatCounter (2026): Android hat einen Anteil von etwa 69–72 % an den mobilen Betriebssystemen
- James Gross (1998) – Prozesse der Emotionsregulation

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026