

Fra tvivl til handling

Træf beslutninger uden overtænkning

Trin for trin

Formål

- ✓ Få overblik over dine muligheder
- ✓ Erstat grubleri med fakta
- ✓ Træf beslutninger med ro i maven

Før du starter

- ✓ Skriv svarene ned – tænk ikke bare
- ✓ Gå trinene igennem i rækkefølge
- ✓ Tvivl er et grundvilkår – det forsvinder ikke

Husk

Frygt lever i det ukonkrete. Når du skriver det ned, bliver det konkret – og langt oftere mere håndterbart.

1 Information

Hvad er det for en beslutning, jeg skal træffe?

Hvad sker der, hvis jeg IKKE beslutter?

Hvilke fakta har jeg brug for? (husk diminishing returns)

2 Muligheder

Find 2-3 gode beslutninger (ikke én god og to skod)

Fordele og ulemper ved HVER

Hvilken er mest åbenlys?

Worst case ved den beslutning?

3 Beslut

Kan jeg leve med, at worst case sker?

Ja træf beslutningen.

Den er ikke garanteret rigtig – men den er velovervejet, og du slipper for at overtænke dig selv i smadder.