

3 Entscheidungen

Entscheidungsspiele

Beschreibung

Vier Ecken

Sie stehen in der Mitte und sagen die Ecken an: „Ich werde jetzt vier Begriffe aufsagen. Bitte stellt euch in die Ecke, die für euch am besten passt. Welche Farbe gefällt euch am ehesten? Diese Ecke ist „Rot“, diese ist „Blau“, diese ist „Grün“ und diese ist „Orange“. Stellt euch jetzt in die entsprechende Ecke.“ Nachdem ein wenig Ruhe eingekehrt ist und die TN sich ein bisschen austauschen konnten, kommt der nächste Vierer, z.B.:

- Pizza, Sushi, Suppe, Burger
- Schokolade, Eis, Gummibärchen, Bonbons
- Jahreszeiten
- Luft, Wasser, Erde, Feuer
- Restaurant, Bar, Schnellimbiss, Lieferdienst
- Buch, Film, Sport, Kochen
- Sofa, Sessel, Stuhl, Bett
- Berge, Meer, Stadt, zu Hause
- Norden, Süden, Westen, Osten
- Bleistift, Kugelschreiber, Füller, Wachsmalstift
- Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, außerhalb des Zeitgefüges
- ...

Marshmallow Experiment

Legen Sie eine leckere Sache vor jeden TN. Wenn es die TN schaffen, die Leckerei 5 Minuten nicht zu essen, erhalten sie eine zweite. Wenn sie es essen, erhalten sie nichts zusätzlich.

Zeigen Sie anschließend ein oder mehrere Videos¹ zum Marshmallow-Experiment und reflektieren anschließend.

Entscheidungen 1-4

Entscheidungsspiel 1

Beschreibung: Alle TN laufen durcheinander durch den Raum und stellen einer Person, die sie gerade treffen, eine Entscheidungsfrage (z.B. „Nudeln oder Reis?“). Die Person gibt eine spontane authentische Antwort, welche der beiden Optionen sie besser findet. Die Fragesteller beobachten, ob die Person in einem Dilemma ist oder nicht (langsame oder schnelle Antwort).

Reflexion: Am häufigsten entstehen Dilemmas bei intimen Fragen, „Job oder Familie“ oder grenzwertigen Fragen wie „taub oder blind“.

Variante: Die TN lassen sich eine Sekunde Zeit vor dem Antworten und dürfen auch „beides“ oder „beides nicht“ antworten. Reflexion: Es ist ein Fehler, wenn man nicht an die diese Optionen denkt. Das Tetralemma bringt aus der Stressachse heraus. Die Entscheidung fällt leichter, wenn man mehr, jedoch nicht unbegrenzt viele Optionen hat.

¹ Englisch [Video 1](#), [Video 2](#), [Hintergrundinterview mit Walter Mischel](#)

Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

Entscheidungsspiel 2

Beschreibung: Alle TN laufen durcheinander durch den Raum und stellen einer Person, die sie gerade treffen, eine Entscheidungsfrage. Die TN lassen sich eine Sekunde Zeit vor dem Antworten und dürfen auch „beides“ oder „beides nicht“ antworten.

Reflexion: Es ist entspannend, nicht spontan antworten zu müssen, sondern sich Zeit zu nehmen vor einer Entscheidung. Wir wiederholen diese Übung, da dies Trockenschwimmen für den Alltag ist. Intuitive Entscheidungen werden oft sehr schnell getroffen und folgen einem altbekannten Muster. Dies ist nicht immer ein Vorteil. Ideal ist die Kooperation von Kognition und Intuition.

Entscheidungsspiel 3

Beschreibung: Alle TN laufen durcheinander durch den Raum und stellen einer Person, die sie gerade treffen, eine Entscheidungsfrage. Der TN antwortet „keines von beidem“ und wählt eine Inbox-Alternative (Beispiel: Rose oder Tulpe? Gänseblümchen) Reflexion: Beim Suchen von Alternativen findet man oft einen Konsens.

Coaching-Tipp: Gute Entscheidungsfragen bei Berufsberatungen: Geht beides? Gibt es eine Kombination? Gibt es Alternativen?

Entscheidungsspiel 4

Beschreibung: Alle TN laufen durcheinander durch den Raum und stellen einer Person, die sie gerade treffen, eine Entscheidungsfrage. Der TN antwortet „keines von beidem“ und wählt eine Out-of-the-box-Alternative (Beispiel: Arzt oder Anwalt? Handwerker)

Reflexion: Eine Out-of-the-Box-Lösung ist nur dann hilfreich, wenn sie eine Lösung für das Dilemma bringt. In dem Moment, wo sie das Dilemma auflöst, ist es ein Tetralemma. Man kommt bei dieser Übung schnell an seine Grenzen. Das Nachdenken über Alternativen hilft jedoch, die Aspekte der Entscheidung zwischen A und B besser zu verstehen.

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...
