



## Übung: Die Pro- und Kontra-Liste

Eine Pro- und Kontra-Liste kann sehr nützlich sein, wenn wir die Vor- und Nachteile einer bestimmten Entscheidung abwägen wollen und wir verschiedene Optionen haben. Viele unserer Entscheidungen werden aus Gewohnheit getroffen, aber wenn wir diese Auswahl auf eine bewusste Ebene bringen, kann dies eine Bewertung, Analyse und Selbstreflexion ermöglichen, die zur Verbesserung dieser und anderer Entscheidungen genutzt werden kann. Eine Pro- und Kontra-Liste eignet sich besonders für Entscheidungen, bei denen es zwei Optionen gibt, wie Ja oder Nein, Tun oder Lassen.

Denken Sie über eine Entscheidung nach, die Sie in naher Zukunft treffen müssen, und nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit, um eine Pro- und Kontra-Liste zu erstellen.

1. Notieren Sie in je einer Spalte die Aspekte, die für diese Entscheidung sprechen (Pro) und die, die dagegen sprechen (Kontra).
2. Schreiben Sie so viele Aspekte auf, wie Ihnen einfallen.
3. Wenn Sie fertig sind, fügen Sie jedem Punkt eine Gewichtung hinzu, mit einer Punktzahl von 5 für etwas von großer Bedeutung und 1 für etwas von geringer Bedeutung.
4. Vergleichen Sie die Gesamtpunktzahl zwischen den Spalten.

Wenn Sie Ihre Liste vervollständigt haben, machen Sie sich Gedanken zu den folgenden Fragen:

- Ist das Ergebnis das, was Sie erwartet haben? Warum (nicht?)
- Welche Überlegungen stellen Sie sich nun zu der Entscheidung an, die Sie treffen wollen? Ändert das Ergebnis etwas?
- Was werden Sie als nächstes tun?

