



# 10-10-10-Methode



## Kein Kopfzerbrechen, sondern Verantwortungsübernahme

Es gibt Entscheidungen, die sich viel wichtiger anfühlen, als sie eigentlich sind. Das führt dazu, dass mehr Druck und Hilflosigkeit entsteht, als nötig. Manchmal lohnt sich zu hinterfragen, ob das Kopfzerbrechen angesichts einer Situation noch angemessen ist. In einigen Fällen handelt es sich bei diesem Kopfzerbrechen um ein Muster, das verhindert dass wir uns der Verantwortung, die es eigentlich zu ergreifen gilt, nicht stellen müssen. Schau situationspezifisch und liebevoll hin:



## Wie ernst ist es wirklich?

Um herauszufinden, ob du eine wichtige Entscheidung triffst oder ob Du der Situation zu viel Bedeutung beimisst, eignet sich die 10-10-10 Methode. Dazu stellst Du Dir folgende Frage:

### **Welchen Einfluss wird meine Entscheidung**

**...in 10 Minuten?**

**...10 Monaten?...**

**...10 Jahren haben?**

Versetze Dich in Dein zukünftiges Ich und beantworte Dir diese Fragen. Du wirst schnell merken, ob Deine Entscheidung eine langfristige Wirkung hat oder doch nur von vorübergehender Bedeutung ist.

Quelle: <https://www.monster.de/karriereberatung/artikel/entscheidungsfindung-methoden#10-10-10-Methode>