o-guide

TOOLS

5 Deine Wahl

PHASE Entscheidung

ⓘ *Beschäftige dich mit deinen Zweifeln.*

mind. 25 min

4 Seiten

„Zweifel überwinden“

Zweifel und Unsicherheiten sind angesichts einer Berufs- oder Studienwahl für die meisten Menschen ganz normal. Mit den folgenden Methoden kannst du versuchen, dich mit deinen sehr großen Zweifeln zu beschäftigen und bei deiner Entscheidungsfindung weiterzukommen.

1 Worst-Case-Szenario

Welches deiner Bedenken hinsichtlich der Berufs- oder Studienwahl ist gerade am größten?

Mein Zweifel:

Wenn du dich für deinen Plan A entscheidest, was ist das Schlimmste, was passieren könnte, wenn du diese Idee umsetzt?

Worst-Case-Szenario:

Du hast dir nun dein Worst-Case-Szenario gedanklich ausgemalt – wie realistisch ist für dich, dass dieses Szenario tatsächlich eintritt?

Die von mir erwartete Eintrittswahrscheinlichkeit:

Nicht sehr wahrscheinlich, dass es so eintritt											Sehr wahrscheinlich, dass es so eintritt
	☑	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

a) Welche zwei konkreten Dinge könntest du tun, damit das Szenario nicht eintritt?

Meine zwei wichtigsten präventiven Schritte:

b) Was unternimmst du, falls das Szenario tatsächlich eintritt?

Meine zwei wichtigsten Schritte:

2 Pro- und Contra-Liste

Schreibe noch einmal die drei wichtigsten Vor- und Nachteile für Plan A auf:

Pro:	Contra:

- Was überwiegt hier für dich? Die Vor- oder die Nachteile?
- Kannst du dich nun leichter entscheiden?
- Achte auch darauf, ob dein Bauchgefühl dem Ergebnis zustimmt.

3 Mentale Simulation

Stell dir vor, du hast dich für Plan A entschieden: Wie sieht dein Alltag mit dieser Entscheidung dann in einem Jahr aus?

Gefällt dir diese Vorstellung zu Plan A in einem Jahr?

Stell dir vor, du hast dich für Plan B entschieden: Wie sieht dein Alltag mit dieser Entscheidung dann in einem Jahr aus?

Gefällt dir diese Vorstellung zu Plan B in einem Jahr?

Welche positiven Überraschungen könnte die Entscheidung für Plan A oder Plan B bringen?

Welche der beiden Alternativen gefällt dir spontan besser?

Empfehlungen:

Sei geduldig mit dir selbst und vertraue darauf, dass es selten nur den einen richtigen Weg gibt. Zweifel sind dabei nichts Ungewöhnliches.

Falls du immer noch Bedenken hast, suche dir zusätzliche Unterstützung! Links zu geeigneten Beratungsstellen findest du auf der Startseite der Website im Abschnitt Landkarte. Sind deine Zweifel sehr stark? Dann wende dich an Anlaufstellen zur Krisenintervention – Links findest du im Kurs in der Linkliste unterhalb des INPUT-Videos der Unit 5.

o-guide © 2025 Technische Universität Berlin und Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin.
Dieser Kurs ist, soweit nicht anders angegeben, lizenziert unter CC BY-SA 4.0