

WIE DU DEINEN ERSTEN UND WICHTIGSTEN PUNKT FÜR DIE VERÄNDERUNG HERAUSFINDEST:



SCHRITT 1:

Zeichne dir auf Papier oder in einer Word-Datei eine Tabelle mit 11 Spalten und 12 Zeilen.

Ordne deinen **5 größten äußeren Herausforderungen** und deine **5 stärksten inneren Knackpunkte** jeweils eine Zahl von 1-10 zu und trage Zahl und Stichwort dazu in die Liste ein: In der linken Spalte beginnst du mit der Zahl 10 oben und ergäntzt die weiteren nach unten zu, also 9,8,7,...bis 1 und in der ersten Zeile oben startest du mit der Zahl 1,2,3,...bis 10

Hier ein Beispiel dazu mit 9 unterschiedlichen Hobbies:

	1 Male	2 Lese	3 Spaz.	4 Lern	5 Musik	6 Reise	7 Video	8 Garte	9 Freun
9 Freund									
8 Garten									
7 Videos									
6 Reisen									
5 Musik									
4 Lernen									
3 Spazie									
2 Lesen									
1 Malen									
Ergebnis									

SCHRITT 2:

Nun stellst du sie einander gegenüber und entscheidest immer jeweils nur zwischen 2 Punkten, welcher davon für dich mehr Priorität hat, bzw. im speziellen Fall stellst du dir die Frage:

„Welcher dieser Punkte hat Priorität vor dem anderen, um mit dem wenigsten Aufwand gleich die größtmögliche Erleichterung der Situation zu ermöglichen?“

Du stellst also 10 der 1 gegenüber, dann 10 der 2, der 3 usw. bis zur letzten und trägst die Zahl, die Vorrang hat, in das Feld ein, wo sich die Spalten kreuzen.

Dann gehst du weiter mit der 9, 8, der 7 etc. und machst das gleiche. Jedes Mal wird die Zeile der Auswertungen kürzer, weil du die Gegenüberstellung mit den anderen Zahlen schon weiter oben gemacht hast und gleiche Zahlen brauchst du nicht gegenüberstellen.



Beispiel: Welches Hobby ist mir wichtiger?

	1 Male	2 Lese	3 Spaz.	4 Lern-	5 Musi	6 Reise	7 Video	8 Garte	9 Freun
9 Freund	9	9	3	4	5	9	9	8	
8 Garten	8	8	8	8	5	8	7		
7 Videos	7	7	3	7	7	6			
6 Reisen	6	6	3	6	6				
5 Musik	1	2	3	5					
4 Lernen	4	4	3						
3 Spazie	3	3							
2 Lesen	2								
1 Malen									
Ergebnis									

SCHRITT 3:

Jetzt geht es an die Auswertung: Du startest bei Zahl 10 und zählst, wie oft die 10 in deine Auswertungen gesiegt hat. Trage die Zahl in dieselbe Zeile in der rechten Spalte ein.

Das machst du mit der 9, zählst, wie oft sie in der Matrix vorkommt und trägst die Zahl wieder rechts ein. So geht es weiter bis zur Zahl 1.

Du kannst das Ganze auch in die einzelnen Spalten unten in die letzte Zeile übertragen und siehst dann auch vertikal, wie oft die 1, die 2, die 3 usw. in der Gegenüberstellung Priorität hatte.

	1 Male	2 Lese	3 Spaz.	4 Lern-	5 Musi	6 Reise	7 Video	8 Garte	9 Freun
9 Freund	9	9	3	4	5	9	9	8	4x
8 Garten	8	8	8	8	5	8	7		6x
7 Videos	7	7	3	7	7	6			5x
6 Reisen	6	6	3	6	6				5x
5 Musik	1	2	3	5					3x
4 Lernen	4	4	3						3x
3 Spazie	3	3							7x
2 Lesen	2								2x
1 Malen									1x
Ergebnis	1	2	7	3	3	5	5	6	4

Im Ergebnis siehst du dann ganz klar, welcher Punkt die höchste Zahl hat – und genau das ist der Punkt, mit dem du startest! Sollten 2 mit gleicher Punktezahl an erster Stelle stehen, kannst du beide Punkte in deine nächsten Schritte mit einbeziehen oder auch hier nochmals eine Gegenüberstellung machen und einen einzigen wählen.



Wenn du Spaß mit Tabellen hast, kannst du dir das Ergebnis auch noch herausschreiben – wie hier in diesem Beispiel, aber das musst du nicht in diesem Fall:

1	Malen	1
2	Lesen	2
3	Spaziergehen	7
4	Lernen-Weiterbilden	3
5	Musizieren	3
6	Reisen	5
7	Videos drehen	5
8	Garteln	6
9	Freunde treffen	4

1	Spazieren gehen
2	Garteln
3	Reisen und Videos drehen
4	Freunde treffen
5	Lernen-Weiterbilden und Musizieren
6	Lesen
7	Malen

Diese Prioritäten-Matrix kannst du auf alle Lebensbereiche anwenden, beruflich, privat, als Entscheidungshilfe...

Wichtig: Antworte spontan und trage den ersten Impuls ein, bevor der Verstand Möglichkeit bekommt, dazwischen zu funken. Gehe die Punkte darum zügig durch und berechne dann das Ergebnis! (Rechts die grünen Zahlen sind nur die Gegenprobe)