



Wij-leven.nu

Hoe neem je een lastig besluit? Deel 1 – het onderzoek



Tip: Gebruik een flipover of een groot vel papier

Wat is het probleem?

Formuleer de situatie zo helder mogelijk. Gebruik niet te veel woorden en denk niet in oplossingen.

Het probleem is dat _____

Wat is je favoriete uitkomst? Wat wil je precies?

Het liefst wil ik dat _____

Wat zijn je opties/mogelijkheden/oplossingen om dit doel te bereiken?

Als je alle opties hebt opgeschreven, zet je een timer op 5 minuten. Benut die 5 minuten om nog meer opties op te schrijven. Hierdoor dwing je jezelf om outside the box te denken.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____





Wat zijn de voor- en nadelen per optie?

Optie: _____

Voordelen	Nadelen

Optie: _____

Voordelen	Nadelen

Optie: _____

Voordelen	Nadelen

Wie zijn erbij betrokken?

Wie is bij alle opties betrokken?

Als een optie effect heeft op één of meer mensen dan schrijf je die bij de betreffende optie.





Wij-leven.nu

Hoe neem je een lastig besluit? Deel 2 – de besluitvorming

Wat zegt je intuïtie?

Je lichaam is een orgaan dat heel goed weet wat het beste (voor je) is. Luisteren naar je lichaam wordt ook wel het luisteren naar je intuïtie genoemd. Er is een subtiel verschil tussen intuïtie en gevoel. Intuïtie heeft twee uitersten: beklemming of bevrijding. Dit is meestal fysiek voelbaar.

De opties die je beklemmen, kun je doorstrepen.

De opties die je een bevrijdend gevoel geven zet je bovenaan.

Bevrijdend: 1. _____

2. _____

Neutraal: 3. _____

4. _____

...

Doorgestreept: _____

Hulpmiddelen op je intuïtie in te zetten als het niet vanzelf gaat, vindt je [op de website](#).

Probeer deze stap te zetten. Alleen als je er helemaal niets voelt of als je geïrriteerd raakt, sla je deze stap over en ga je verder met de volgende vragen.





Wat is het ergste dat je kan overkomen en HOE KUN JE DIT OPLOSSEN?

Gebruik bij deze lijst de voor en nadelen uit het vorige deel. Vergeet ook de personen, die erbij betrokken zijn niet.

Schroom niet om het ergste scenario nog erger te maken.

Optie 1 _____

Ergste scenario	Mogelijke oplossing

Wat is het beste dat je kan overkomen?

Optie 1.

Het beste dat mij/ons/de organisatie kan overkomen is ...

Optie 2.

Het beste dat mij/ons/de organisatie kan overkomen is ...

Wat is de beste keuze?

Waarschijnlijk is de beste keuze nu wel bij je bekend. Mogelijk is het niet de meest voor de hand liggende keuze, zeker als je je intuïtie als graadmeter hebt gebruikt kan de beste keuze je verrassen. Als de beste optie nog niet helemaal duidelijk is dan is dit het moment om een sparringpartner of coach in te zetten.

De beste optie is: _____

Gefeliciteerd! Je hebt je besluit genomen!

