

Entscheiden mit der Plus-Minus-Liste

Termin buchen

für alle Standorte von Landeck bis Lienz
0512 56 27 91 40 | bildungsinfo@amg-tirol.at



Buchen
Sie jetzt
Ihren
Termin!



Klären erster Fragen auch ohne Termin

Colingasse 12 | 6020 Innsbruck
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. von 10.00 – 18.00 Uhr

Nähere Infos

www.bildungsinfo-tirol.at
facebook.com/bildungsinfo
instagram.com/bildungsinfo.tirol

Entscheidungen treffen mit einer Plus-Minus-Liste

Die Plus-Minus-Liste mit Skalenbewertung als bewährtes Hilfsmittel bei Entscheidungen

Überlegen Sie, welche Optionen Sie haben bzw. welche Wege es gibt.

Überlegen Sie sich alle Vorteile, die Ihnen jede Möglichkeit bietet, und schreiben Sie sie auf. Dann überlegen Sie alle Nachteile, die jede Möglichkeit für Sie persönlich hat, und schreiben diese auf.

Bewerten Sie jeden Pluspunkt auf einer Skala von 0 bis 10 (10 ist der höchste und beste Wert). Machen Sie das aus dem Bauch heraus!

Bewerten Sie alle Nachteile auf einer Skala von 0 bis -10 (minus 10 ist der schlechteste Wert, sozusagen der „absolute Supergau“). Machen Sie auch das aus dem Bauch heraus!

Zählen Sie die Vor- und Nachteilswerte jeder Option zusammen (also alle Pluswerte minus alle Minuswerte) und lassen Sie sich überraschen.

Wie stehen Sie nun zum Ergebnis? Was sagt Ihnen Ihr Gefühl?

Betrachten Sie noch einmal, was Sie besonders gut oder schlecht bewertet haben – was ist Ihnen also besonders wichtig, bzw. was wäre besonders ungünstig?

Beispiel

	Option 1: Buchhaltungskurs	Wert	Option 2: Abendhandelsschule	Wert	Option3: Kolleg Sozialpädagogik	Wert
Vorteile	in der Nähe	5	in der Nähe	5	Sozialberuf war immer schon Traum	10
	gute berufliche Chancen	7	kostenlos	3	Chance auf was Neues	8
	Erweiterung bestehenden Wissens	3	Vielfalt	7	großes inhaltliches Interesse	7
	klares Arbeitsgebiet	6	klarer Abschluss	4	Persönliche Entwicklungschance	8
					Zusatznutzen für eigene Kinder	4
Nachteile	Kosten	-4	berufliche Chancen fraglich	-5	Lange Anfahrt	-7
	trocken	-8	Dauer	-6	müsste Matura machen	-9
	keine persönliche Weiterentwicklung	-6	große Zusatzbelastung	-6	Große Zusatzbelastung	-2
			keine persönliche Weiterentwicklung	-9	Angst vor Neuem	-4
					Dauer	-4
Summe		3		-7		11

Dieser Person ist es offensichtlich derzeit ein großes Anliegen, sich persönlich und intellektuell weiter zu entwickeln und sich eine neue Chance aufzutun. Aber zu belastende Hindernisse sind dabei nachteilig. Man sieht auch, dass die Person teilweise gleiche Kriterien je nach Option unterschiedlich bewertet hat. Das kommt daher, dass die Bewertung eben nicht rational, sondern „aus dem Bauch heraus“ vorgenommen wird. Bei einer Option, die einem gefühlsmäßig stärker am Herzen liegt, kann z.B. eine lange Anfahrt als weniger belastend empfunden werden, als bei einer Option, die an sich schon ein weniger gutes Gefühl hervorruft.