

Der Bauchgefühl-Check

Ein Arbeitsblatt für Entscheidungen, bei denen Intuition, Angst, alte Erfahrungen und Wunschdenken schwer auseinanderzuhalten sind.

So nutzt du den Check

Notiere zuerst das Signal, dann prüfe es mit fünf Fragen. Du musst dein Gefühl weder wegdrücken noch ihm blind folgen. Ziel ist ein nächster Schritt, der zu Tragweite und Fakten passt.

1. Das Signal festhalten

Welche Entscheidung steht an?	
Was nehme ich im Körper wahr?	
Welcher erste Gedanke taucht auf?	
Wie dringend fühlt es sich an - von 0 bis 10?	

Wichtig: Ein starkes Körpersignal ist reale Information über deinen Zustand. Es beweist aber noch nicht, welche Deutung stimmt.

Die fünf Prüffragen

1

ZUSTAND

Bin ich müde, hungrig, krank, stark gestresst oder unter Zeitdruck?

Was würde sich nach Schlaf, Essen, Bewegung oder einer ruhigen Stunde wahrscheinlich verändern?

2

ERFAHRUNG

Kenne ich dieses Muster aus echter Erfahrung - oder ist die Situation neu?

Intuition wird hilfreicher, wenn du in genau diesem Bereich Muster und Rückmeldungen kennst.

3

FAKTEN

Welche drei Beobachtungen sprechen dafür, welche zwei dagegen?

Trenne beobachtbares Verhalten von Vermutung, Hoffnung und Befürchtung.

4

ZEIT

Bleibt das Signal nach einer Pause ähnlich?

Notiere, was du jetzt denkst. Prüfe erneut, wenn dein Nervensystem ruhiger ist - sofern Warten sicher ist.

5

TEST

Welcher kleine, reversible Schritt liefert neue Information?

Zum Beispiel nachfragen, eine Nacht warten, Bedingungen klären oder eine Probephase vereinbaren.

Vom Signal zum nächsten Schritt

Wähle nicht automatisch die mutigste oder schnellste Option. Wähle die kleinste Handlung, die dir verlässlichere Information gibt und deren Risiko du tragen kannst.

Option	Passt, wenn ...	Mein nächster Schritt
Jetzt handeln	Gefahr, klare Grenzverletzung oder ein schnell wachsender Schaden vorliegt.	
Klein testen	die Entscheidung reversibel ist und ein Test neue Fakten liefert.	

Pause machen	Zeitdruck, Erschöpfung oder starke Aktivierung die Bewertung verzerren können.	
Rat holen	Gesundheit, Recht, Geld oder Sicherheit betroffen sind oder du feststeckst.	

Meine Entscheidung für die nächsten 24 Stunden	
--	--

Woran erkenne ich, dass ich neu prüfen sollte?	
--	--

Sicherheitsnotiz

Neue oder starke körperliche Beschwerden gehören medizinisch abgeklärt. Bei Gefahr, Gewalt oder Kontrolle hat Sicherheit Vorrang vor einem weiteren Entscheidungstest. Bei Entscheidungen mit großen gesundheitlichen, rechtlichen oder finanziellen Folgen ergänze dein Gefühl durch belastbare Informationen und fachlichen Rat.