



10-10-10 Methode

Diese Methode ermöglicht dir, deine Wege in die Zukunft zu projizieren und dich bei deiner Entscheidung zu unterstützen. Dazu ist es wichtig dir drei Fragen zu stellen. Stelle dir vor, du hast dich für Entscheidung A entschieden.

1. Welche Auswirkungen hat deine Entscheidung in 10 Tagen?

Überlege dir oder schreibe auf, wie sich dein Alltag mit dieser Entscheidung verändert hat: was musst du erledigen, worauf musst du dich vorbereiten, wie sieht Dein Umfeld aus?

Nun gib auf der Skala mit einem Kreuzchen an, wie zufrieden du mit dieser Situation bist.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

2. Welche Auswirkungen hat deine Entscheidung in 10 Monaten?

Überlege dir oder schreibe auf, wie sich dein Alltag mit dieser Entscheidung verändert hat: was musst du erledigen, worauf musst du dich vorbereiten, wie sieht Dein Umfeld aus?

Nun gib auf der Skala mit einem Kreuzchen an, wie zufrieden du mit dieser Situation bist.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐



3. Welche Auswirkungen hat deine Entscheidung in 10 Jahren?

Überlege dir oder schreibe auf, wie sich dein Alltag mit dieser Entscheidung verändert hat: was musst du erledigen, wovon musst du dich vorbereiten, wie sieht Dein Umfeld aus?

Nun gib auf der Skala mit einem Kreuzchen an, wie zufrieden du mit dieser Situation bist.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Überlege dir nun, ob deine Zufriedenheitsgradmessungen so hoch sind, dass du diesen Weg einschlagen möchtest?

Du kannst dieses Arbeitsblatt gerne mit einer Berufsberaterin, einem Berufsberater oder einer Vertrauensperson besprechen.

Angelehnt an:

Warkentin, N. (2018): *10 – 10 – 10 Methode. Bessere Entscheidungen treffen.* <https://karrierebibel.de/10-10-10-methode/>
adaptiert von: **Amt für Ausbildungs- und Berufsberatung** (Hrsg.), Dariz C. (2022): *Digitaler Orientierungskoffer für die Oberstufe*, Bozen.