

Modell/ Technik: 10-10-10-Methode
nach Suzy Welch

Bessere Entscheidungen treffen

Tag für Tag treffen wir eine Vielzahl an Entscheidungen. Die meisten, ohne lange darüber nachzudenken. Manche erfordern allerdings ein sorgfältiges Abwägen und genau daran scheitert es oftmals. Die 10-10-10-Methode kann dabei helfen. Sie bringt Perspektive und Relation und hilft Ihnen, eine Wahl zu treffen. Manchmal wird dabei auch von der Zeitreise-Methode gesprochen, denn genau darum geht es im Grunde: Eine Zeitreise, um zu verstehen, wie sich Ihre Entscheidung in Zukunft auswirkt. Wir erklären, warum die 10-10-10-Methode so effektiv ist und wie einfach sie funktioniert ...



10-10-10-METHODE

Wie werde ich über meine Entscheidung...

...in **10 Minuten** denken?

...in **10 Monaten** denken?

...in **10 Jahren** denken?

So funktioniert die 10-10-10-Methode

Entwickelt wurden die Methode und die zugehörigen Fragen von Suzy Welch, die als Schriftstellerin, Wirtschaftsjournalistin und Speakerin arbeitet. Das Ziel: sich selbst bewusst zu machen, was nach einer Entscheidung tatsächlich passieren könnte. Großer Vorteil der 10-10-10-Methode ist die einfache Umsetzung.

Erster Schritt ist die Suche nach (möglichst allen) relevanten Informationen. Dies ist Grundlage für jede durchdachte und gute Entscheidung, die nicht aus einem Bauchgefühl heraus getroffen wird. Anschließend müssen Sie sich noch mit Ihren eigenen Prioritäten, Wünschen und Zielen auseinandersetzen.

Was ist Ihnen besonders wichtig? Was wollen Sie erreichen? Was wollen Sie auf der anderen Seite vermeiden? Legen Sie Ihren Standpunkt fest, um mögliche Konsequenzen besser abwägen zu können.

Nach diesen Vorbereitungen geht es zum zentralen Kern der 10-10-10-Methode, der aus drei Fragen besteht:

- Welche Auswirkungen hat meine Entscheidung in 10 Minuten?
- Welche Auswirkungen hat meine Entscheidung in 10 Monaten?
- Welche Auswirkungen hat meine Entscheidung in 10 Jahren?

Zeiträume der 10-10-10-Methode

Betrachten wir die jeweiligen Zeiträume etwas genauer, denn jede der Fragen aus der 10-10-10-Methode zielt auf eine wichtige Erkenntnis ab:

- **10 Minuten**
Ein sehr überschaubarer Zeitraum, in dem es um die unmittelbaren Konsequenzen Ihrer Entscheidung geht. Meist lässt sich anhand von Gefühlen schon klären, ob es um den kurzfristigen Lustgewinn, Frust oder langfristige Folgen geht.
- **10 Monate**
Ein mittelfristiger Zeitraum, der sich für zukünftige Planungen und Problemlösungen eignet. In einem knappen Jahr lassen sich Fortbildungen und Reisen unterbringen. Sie können hier den Grundstein für Ihr zukünftiges Leben legen.
- **10 Jahre**
Ein langfristiger Zeitraum, der dabei hilft, sich den kritischen oder zweifelhaften Aspekten des eigenen Lebens zu stellen (nicht umsonst beginnen Lebenskrisen in einem neuen Lebensjahrzehnt). Was wollen Sie in zehn Jahren erreicht haben? Wichtig ist sich zu verdeutlichen, dass Sie nicht in zehn Jahre bereuen wollen, diese Entscheidung so und nicht anders gefällt zu haben. Dabei kann auch die Trennung von schlechten Gewohnheiten oder ein Jobwechsel herauskommen.

Das Prinzip basiert darauf, dass Sie bei anstehenden Entscheidungen die möglichen Konsequenzen zu drei zukünftigen Zeitpunkten ermessen und die Ergebnisse jeweils miteinander vergleichen. Damit es funktioniert, braucht es im Grunde genommen nur vier Voraussetzungen:

- Nehmen Sie sich die nötige Zeit.
- Reflektieren Sie.
- Arbeiten Sie die Möglichkeiten heraus.
- Seien Sie ehrlich.

Sie machen eine gedankliche Zeitreise und schauen sich die Szenarien an, um eine realistischere Vorstellung von dem zu bekommen, was wirklich passieren kann.

Auswirkungen lassen sich richtig einschätzen

Wer vor einer Entscheidung steht, bei der er nicht weiter weiß, wünscht sich eine einfache und klare Lösung. Bei Unentschlossenheit sind die meisten Menschen auf der Suche nach einem Rezept: Mach es genauso – das klappt garantiert und du wirst damit glücklich... Leider sieht die Realität anders aus, denn einen solchen Masterplan gibt es meist nicht.

Jede Entscheidung ist mit einem Risiko und Unsicherheit verbunden. Konsequenzen lassen sich selten zu 100 Prozent vorhersagen und genau da beginnt das Problem.

Nur ein sehr kleiner Anteil der Menschen ist gut darin, die Auswirkungen und Folgen einer Entscheidung richtig einzuschätzen und in Verhältnis zu setzen. Der Rest fällt in eine von zwei Kategorien:

- Entweder wird **viel zu kurzfristig** gedacht. Langfristige Effekte werden kaum oder überhaupt nicht berücksichtigt.
- Auf der anderen Seite gibt es das genaue Gegenteil, diejenigen, die Auswirkungen von Entscheidungen **grundsätzlich überbewerten** und davon ausgehen, dass sich ihr Verhalten im gesamten weiteren Leben bemerkbar machen wird.

Von der 10-10-10-Methode können beide Seiten profitieren: Die einen richten den Blick weiter in die Zukunft und erkennen möglicherweise, dass ihr Entscheidung in eine Richtung führt, die sie überhaupt nicht einschlagen wollen. Für die anderen kann die Methode verdeutlichen, dass die Auswirkungen auf die kommenden Monate und Jahre gar nicht so gravierend sind, wie zuerst gedacht – oder dass bereits in recht kurzer Zeit keinerlei Folgen mehr zu spüren sind.

Anwendungsbeispiel für die 10-10-10-Methode

Wie genau das aussehen kann, zeigt sich an einem Beispiel aus dem Leben eines Bewerbers: Es kommt ein Jobangebot, das angenommen oder abgelehnt werden muss. Es ist nicht die Traumstelle, da für die Arbeit ein Umzug in ein anderes Bundesland ansteht. Allerdings hat der Job auch einige Vorteile und Möglichkeiten. So könnte die 10-10-10-Methode genutzt werden?

Auswirkungen in 10 Minuten

In einem solch kurzen Zeitrahmen hat diese Entscheidung vermutlich noch keine größeren Auswirkungen. Spürbare Veränderungen treten erst später ein. Sie könnten sich jedoch vorstellen, wie Ihre Gefühlslage 10 Minuten nach der Entscheidung aussehen könnte – einmal für den Fall, dass Sie zusagen und einmal für die Situation, in der Sie den Job ablehnen.

Sind Sie glücklich oder erleichtert? Vielleicht ängstlich und nervös? Malen Sie sich die Situation möglichst genau aus und versuchen Sie zu prognostizieren, welche Emotionen besonders stark wären.

Auswirkungen in 10 Monaten

Hier gibt es deutliche Unterschiede zwischen den beiden Varianten. Wenn Sie sich für den Job entscheiden, müssen Sie Ihren bestehenden Job kündigen, eine neue Wohnung suchen und umziehen. Mittlerweile sind Sie bereits im neuen Job angekommen und haben sich ein genaueres Bild machen können. Im besten Fall erfüllt dieser Ihre Erwartungen, vielleicht verläuft der Start aber auch schleppend und Sie zweifeln, ob die Entscheidung richtig war.

Lehnen Sie das Jobangebot ab, bleiben Sie entweder an bisheriger Wirkungsstelle, sprechen vielleicht mit Ihrem Chef über mehr Verantwortung und neue Herausforderungen oder suchen weiter nach einer anderen Stelle, die besser zu Ihren Vorstellungen passt. Der Vorteil hierbei ist, dass Sie kein Risiko eingehen müssen.

Auswirkung in 10 Jahren

Ein so großer Blick in die Zukunft ist nicht leicht, Sie können sich aber durchaus mögliche Szenarien ausmalen. Haben Sie den Job genommen, könnten Sie dort inzwischen zu einer Führungskraft aufgestiegen sein. Eine andere Möglichkeit ist aber auch, dass Sie bereits eine andere Stelle gefunden und den Arbeitsplatz erneut gewechselt haben.

Haben Sie dem Job eine Absage erteilt, könnten Sie allerdings auch eine ähnliche Entwicklung beim bisherigen Arbeitgeber gemacht haben. Somit gilt es abzuwägen, welche der Stellen die besseren Aufstiegschancen bietet – wenn dies Ihr Ziel ist.

Szenarien vergleichen

Der letzte Schritt der 10-10-10-Methode besteht darin, die verschiedenen Möglichkeiten, Chancen und Risiken, die Sie in der Zeitreise ermittelt haben, gegeneinander abzuwägen und mit Ihren persönlichen Zielen und Erwartungen zu kombinieren. Die große Frage dabei lautet: Welches mögliche Szenario für die Zukunft bringt Sie dorthin, wo Sie hinwollen?

Natürlich ist dies nicht in Stein gemeißelt und die Vorhersagen können von der Realität abweichen, doch hilft eine ehrliche und auf vielen Informationen basierende 10-10-10-Methode dabei, besser abschätzen zu können, welche Auswirkungen wahrscheinlich sind.

Ist der Bewerber beispielsweise vor allem an seinen Karrierechancen interessiert, sollte er schauen, wo in zehn Monaten und noch wichtiger in zehn Jahren die größte Wahrscheinlichkeit für beruflichen Aufstieg zu finden ist. Hat der Bewerber hingegen den Wunsch, seinen aktuellen Lebensmittelpunkt beizubehalten, weil er befürchtet, dass ein Umzug ihn langfristig unglücklich machen könnte, spielt dieser Faktor eine große Rolle.

Die 10-10-10-Methode ist natürlich kein Allheilmittel und keine Garantie für die perfekte langfristige Entscheidung. Sie hat aber einige große Vorteile, die sie zu einer wertvollen Entscheidungstechnik machen:

- **Leichte Umsetzung**

Keine komplizierte Technik, keine benötigten Materialien oder große Voraussetzungen – die 10-10-10-Methode kann immer und jederzeit durchgeführt werden. Durch diese einfache Durchführung eignet sie sich für jede wichtige Entscheidung.

Sie müssen lediglich Ihre Prioritäten klären (was Sie ohnehin tun sollten) und möglichst realistisch einschätzen, wie die Entwicklungen aussehen könnten.

- **Gezielte Abwägung**

Durch die 10-10-10-Methode können Sie die verschiedenen Optionen gezielt vergleichen und gegeneinander abwägen – mit allen möglichen Vor- und Nachteilen sowie langfristigen Konsequenzen.

Eine solch systematische Entscheidungsfindung führt zu besseren Ergebnissen. Die 10-10-10-Methode erleichtert zudem die Einschätzung von Chancen und Risiken durch die Betrachtung eines überschaubaren Zeitraums.

- **Aktive Entscheidung**

Bei großen und wichtigen Entscheidungen stecken viele den Kopf lieber in den Sand (auch Ostrich-Effekt genannt), denn sie wollen sich den Konsequenzen nicht stellen. Sie fühlen sich hilflos und tun nichts, statt eine aktive Entscheidung zu treffen.

Das führt zu nagender Ungewissheit und Frust: Was wäre gewesen, wenn ich doch eine Wahl getroffen hätte? Durch die 10-10-10-Methode kommen Sie zu einer aktiven Entscheidung und nehmen die Dinge selbst in die Hand.

- **Individuelle Anpassung**

Die 10-10-10-Methode lässt sich leicht individuell anpassen, wenn Ihnen der zeitliche Abstand der ursprünglichen 10-10-10-Methode zu groß sein sollten. So können Sie beispielsweise 10 Tage, 10 Wochen und 10 Monate nehmen, wenn sich Ihre Entscheidung auf ein kürzeres Zeitfenster bezieht. Ebenso könnten Sie 7 Tage, 8 Wochen und 9 Jahre wählen – entscheidend bei der 10-10-10-Methode ist lediglich, dass es um kurz-, mittel- und langfristige Zeiträume geht, die Sie in Ihre Überlegungen mit einbeziehen.