



# 5 MÓDSZER

HOGYAN HOZZ JÓ DÖNTÉSEKET A  
MAGÁNÉLETEDBEN ÉS A  
MUNKÁDBAN

---

SORSFORDÍTÓ COACHING  
MŰHELY

---

## Tartalom

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Bevezető.....                                                                         | 3  |
| A döntésről.....                                                                      | 3  |
| Döntések a magánéletben .....                                                         | 3  |
| Munkahelyi döntések .....                                                             | 4  |
| Döntéseink következményei.....                                                        | 4  |
| Szerezz minél több információt .....                                                  | 5  |
| Ezért először is határozzuk meg, mi a célja a döntésünknek.....                       | 5  |
| Gyűjtsünk többféle információt .....                                                  | 5  |
| Vizsgáljuk meg a forrásaink megbízhatóságát .....                                     | 5  |
| Rendezzük rendszerbe az információkat.....                                            | 6  |
| Elemezzük az adatokat és mérlegeljük a lehetőségeinket.....                           | 6  |
| A döntési lehetőségek listázása és értékelése .....                                   | 6  |
| Alakítsunk ki több lehetséges alternatívát .....                                      | 6  |
| Rendezzük az alternatívákat fontosság szerint .....                                   | 7  |
| Mérlegeljük az alternatíváink lehetséges következményeit.....                         | 7  |
| Vizsgáljuk meg a megvalósíthatóságot is.....                                          | 7  |
| Az intuíció és az érzelmi intelligencia szerepe a döntéseinkben.....                  | 7  |
| Mi az intuíció, és hogyan segíthet a döntésben?.....                                  | 7  |
| Az érzelmi intelligencia fontossága a döntés során .....                              | 8  |
| Az intuíció és az érzelmi intelligencia kiegészítik a racionális döntéshozatalt ..... | 8  |
| 5 módszer, amiket felhasználhatsz, amikor döntesz .....                               | 8  |
| 1. Pro-kontra lista készítése .....                                                   | 8  |
| Hogyan készítsünk pro-kontra listát? .....                                            | 9  |
| Mikor hasznos a pro-kontra lista?.....                                                | 9  |
| 2. A 10/10/10 szabály alkalmazása .....                                               | 10 |
| Mi a 10/10/10 szabály célja? .....                                                    | 10 |
| 10 perc – Az azonnali érzelmi reakció.....                                            | 10 |
| 10 hónap – A középtávú következmények .....                                           | 11 |
| 10 év – A hosszú távú perspektíva.....                                                | 11 |
| 3. Érzelmi távolságtartás technikája.....                                             | 11 |
| Hogyan alkalmazzuk az érzelmi távolságtartás technikáját? .....                       | 12 |
| 4. A Pareto-elv (80/20 szabály) alkalmazása .....                                     | 12 |
| A Pareto-elv alkalmazási területei a döntéshozatalban .....                           | 14 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 5. Az "5 Miért?" módszer .....     | 14 |
| Az „5 Miért?” módszer lépései..... | 15 |
| Az „5 Miért?” módszer előnyei..... | 15 |
| A döntés utólagos értékelése ..... | 16 |
| Záró gondolatok .....              | 16 |

# Bevezető

Az élet tele van döntésekkel – legyen szó a magánéletünkről vagy a munkánkról, nap mint nap szembesülünk olyan helyzetekkel, ahol választanunk kell. Ezek a döntések – legyenek akár kicsik vagy nagyok – jelentős hatással lehetnek életünk minőségére, a boldogságunkra, a karrierünkre.

Talán már Te is érezted úgy, hogy bizonyos helyzetekben különösen nehéz a legjobb döntést meghoznod, vagy esetleg hosszasan vacilláltál két lehetőség között.

Ebben a minikönyvben 5 bevált módszert osztunk meg veled, amelyek segítségével tudatosabbá válhatsz a döntéseidben. Az itt bemutatott technikák nemcsak a nagy, életre szóló döntéseidben lesznek hasznosak számodra, hanem a mindennapok során is megkönnyítik a választást - legyen szó egy munkahelyi projektről, egy bizalmas viszony kezeléséről, vagy akár arról, mivel töltsd el az idődet.

Minikönyvünk célja, hogy magabiztosabban és átgondoltabban hozzassz döntéseket, amik hosszú távon is pozitív hatással lesznek az életedre és a karrieredre. Tarts velünk, és fedezd fel, miként érheted el, hogy a döntéseid valóban Téged szolgáljanak!

## A döntésről

A döntéshozatal az életünk alapvető tartozéka a magánéletünkben, és a munkában is. Jól tudjuk, hogy a választásainknak következményei vannak, amik rövid és hosszú távon egyaránt hatnak ráink. A helyes döntéseink segítenek bennünket, hogy elérjük céljainkat, míg a rosszul átgondolt választások akadályokat gördíthetnek a személyes és szakmai fejlődésünk útjába.

A döntéseink tehát folyamatosan alakítják mindennapi életünket, hiszen minden apró választás, amit naponként meghozunk, befolyásolja a személyes és szakmai fejlődésünket. Legyen szó arról, hogy mit reggelizünk, hogyan osztjuk be az időnket, kivel töltjük az estét, vagy hogyan oldunk meg egy munkahelyi problémát, valamennyi döntésünk hatással van a pillanatnyi közérzetünkre és a jövőbeli eredményeinkre. Az idők folyamán az egyes döntéseink egymásba kapcsolódnak, és hosszú távon egyértelműen kirajzolják a sorsunk alakulását.

## Döntések a magánéletben

A magánéletben hozott döntéseink – legyen szó a kapcsolataink ápolásáról, a pénzügyi döntéseinkről vagy éppen az életstílusunk megválasztásáról – közvetlenül befolyásolják a boldogságunkat és jólétünket. Nézzük például a személyes kapcsolataink kezelését: egy-egy döntésünk – legyen az egy konfliktushelyzet megoldása, egy nehéz beszélgetés lefolytatása,

vagy az időnk eltöltése a szeretteinkkel – jelentősen befolyásolja a köteleink minőségét és stabilitását. Ezek pedig kulcsfontosságúak abban, hogy milyen támogatást és boldogságot tapasztalunk meg az életünkben.

Vagy ha úgy döntünk, hogy mostantól egészséges életmódra váltunk – rendszeresen mozgunk, egészségesen táplálkozunk és elegendő időt szánunk a pihenésre –, az nemcsak fizikai állapotunkra, hanem mentális egészségünkre is pozitív hatással lesz. Ezzel szemben, ha a fontos teendőinket rendszeresen elhanyagoljuk, vagy túlzásba vesszük az evést, dohányzást és alkoholfogyasztást, az hosszú távon stresszhez és a testi állapotunk leromlásához vezethet.

Emellett a szabadidőnk beosztása, a családi kötelezettségek és a személyes fejlődés terén hozott választásaink is meghatározzák, hogy mennyire élünk kiegyensúlyozott életet. A munka és a magánélet közötti harmónia megtalálása szintén egy lényeges döntés, ami közvetlenül befolyásolja a testi-lelki egészségünket. Ha nem szánunk elég időt a pihenésre, alvásra, az bizony a teljesítményünkre is negatív hatással lesz.

## Munkahelyi döntések

A munkahelyi döntéseink ugyanúgy meghatározzák a mindennapok során megtapasztalt eredményességünket és hosszabb távon a karrierünk alakulását is. Például, ha egyáltalán nem jól osztjuk be az időnket, vagy nem rangsoroljuk megfelelően a feladatainkat, az túlterheléshez, kapkodáshoz és kimerüléshez vezethet. Ezzel szemben a tudatos döntéshozatal, például a megfelelő tevékenységek kiválasztása, a hatékony időgazdálkodás vagy a proaktív problémamegoldás javítja a teljesítményt és növeli a siker valószínűségét.

A karrierünk szempontjából szintén kulcsfontosságú lehet, hogy milyen döntéseket hozunk: elfogadjuk-e egy új pozíciót, jelentkezzünk-e továbbképzésre, vagy belevágunk-e egy új projektbe. Ezek a döntések hosszú távon meghatározzák, milyen irányba fejlődik a karrierünk, és mennyire leszünk elégedettek a munkánkban.

A munkahelyen hozott döntéseink gyakran nemcsak a saját, hanem mások életére is hatással vannak. Például egy vezető választásai befolyásolják a csapata teljesítményét, motivációját, és a projekt sikerességét. A jól átgondolt döntések elősegíthetik a hatékony munkavégzést, emelik a csapatmorált és támogatják a vállalat sikerét. A helytelen döntések viszont – például a nem megfelelő prioritások kijelölése, a rossz idő- és erőforrásgazdálkodás – csökkenthetik a termelékenységet és ellentétet gerjeszhetnek a munkatársak között.

## Döntéseink következményei

A döntéseink meghozatalánál figyelembe kell vennünk a rövid és a hosszú távú hatásokat is. Egy helytelen döntés – például egy elhamarkodott ingatlanvásárlás vagy egy rosszul időzített állásváltoztatás – rövid és hosszú távon is meghatározhatja a jövőnket.

Ezért lényeges, hogy döntéseink előtt mérlegeljük a lehetséges következményeket, és tudatosan álljunk hozzá a választási helyzetekhez. Sokszor még a mindennapi apró döntéseink is nagyobb hatással bírnak, mint először gondolnánk, hiszen ezek összeadódva alakítják az életünk irányát. A jól megfontolt, tudatos döntéseink pozitív irányba terelhetik az életünket és a karrierünket, míg a meggondolatlan választások akadályokat gördíthetnek a fejlődésünk elé.

Minden döntésünk egy lépés a sorsunk útján – akár a boldogság, elégedettség és a siker felé, akár a stressz, frusztráció és a kudarc felé. Ahhoz, hogy a lehető legjobban alakítsuk a mindennapi életünket és munkánkat, elengedhetetlen, hogy a döntéseinket tudatosan, felelősségteljesen és a hosszú távú következményekre is figyelve hozzuk meg.

## Szerezz minél több információt

A sikeres döntéshozatal egyik leglényegesebb alapköve a megfelelő információk összegyűjtése és elemzése. Minél több releváns és pontos adat áll a rendelkezésünkre, annál nagyobb az esélye annak, hogy átgondolt és megalapozott döntéseket hozunk. Az információgyűjtés és elemzés sokszor egyáltalán nem könnyű, hiszen lehetséges, hogy túl sok, vagy éppen túl kevés adat áll rendelkezésre.

Ezért először is határozzuk meg, mi a célja a döntésünknek

Mielőtt elkezdjük gyűjteni az információkat, fontos tisztáznunk a döntésünk valódi célját, és azt is, hogy milyen területekről szükséges információkat beszereznünk. Ha nem határozzuk meg pontosan, hogy miért is szükséges ez a döntés, könnyen eláraszthatnak bennünket a felesleges információk.

Gyűjtsünk többféle információt

Fontos, hogy ne csak egyetlen forrásból szerezzünk információt, mivel ez torzított eredményekhez vezethet. Használjunk szakirodalmat, online kutatásokat vagy akár saját tapasztalatokat, hogy átfogó képet kapjunk a témáról.

Vizsgáljuk meg a forrásaink megbízhatóságát

Az információ akkor igazán értékes, ha naprakész és megbízható. Túlságosan gyakran találkozunk pontatlan, eltúlzott, elavult vagy elfogult hírekkel. Ezért fontos minden begyűjtött adatot kritikusan kezelni.

## Rendezzük rendszerbe az információkat

Miután összegyűjtöttük az összes fellelhető információt, érdemes azokat rendszerezni és átláthatóvá tenni. Ez segít, hogy könnyebben összehasonlítsuk a lehetőségeinket, és tisztábban lássuk, milyen tényezők befolyásolhatják a döntésünket.

## Elemezzük az adatokat és mérlegeljük a lehetőségeinket

Az információk összegyűjtése után jön az egyik legfontosabb lépés, az adatok elemzése. Ekkor azt kell vizsgálnunk, miként befolyásolják a döntést a különböző tényezők, és melyek azok a lehetőségek, amik leginkább szolgálják a céljainkat.

Csak az összes rendelkezésre álló információ összegyűjtése és elemzése után állunk valóban készen arra, hogy megalapozott döntést hozzunk.

# A döntési lehetőségek listázása és értékelése

A döntéshozatal egyik legfontosabb lépése, hogy ne ragadjunk le egyetlen lehetőségnél, hanem vizsgáljunk meg minél több alternatívát. A döntési lehetőségek azonosítása és áttekintése biztosítja azt, hogy a lehető legjobb megoldást válasszuk, és minden lényeges tényezőt figyelembe vegyünk. Így minimalizálhatjuk a kockázatokat és maximalizálhatjuk a döntés pozitív hatásait.

## Alakítsunk ki több lehetséges alternatívát

Mielőtt bármilyen döntést meghoznánk, fontos, hogy minél több különböző választási, cselekvési lehetőséget számba vegyünk. Az alternatívák feltérképezése szélesíti a látókörünket. Valóban fontos, hogy többféle megoldásra is nyitottak legyünk, hiszen előfordulhat, hogy az elsőre leginkább kecsegtetőnek tűnő lehetőség hosszú távon nem lesz működőképes.

Kitűnő eszköz erre a Brainstorming, amikor minden lehetséges opciót végiggondolunk, még azokat is, amelyek elsőre szokatlanok vagy haszontalannak tűnnek.

Szakértőket is bevonhatunk, megkérdezhetünk olyan embereket a lehetőségekről, akik tapasztaltak a témában. Ők olyan alternatívákat is felvethetnek, amikre esetleg nem is gondolnánk.

Ne féljünk a szokatlan megoldásoktól! Amikor kreatívan gondolkodunk, megpróbálunk új szemszögből tekinteni a problémára.

## Rendezzük az alternatívákat fontosság szerint

Miután több lehetőséget azonosítottunk, rendezzük ezeket fontossági sorrendbe. Hiszen nem minden alternatíva egyformán vonzó vagy megvalósítható. Érdemes először olyan kritériumokat meghatározni, amelyek alapján a különböző opciókat összehasonlíthatjuk. Ezek a kritériumok lehetnek objektívek (pl. költségek, idő) vagy szubjektívek (pl. személyes elégedettség, kockázatok).

## Mérlegeljük az alternatíváink lehetséges következményeit

Az alternatív döntési lehetőségek értékelése során figyelembe kell vennünk azok lehetséges következményeit, legyenek azok pozitívak vagy negatívak. Egy lehetőség talán vonzónak tűnhet rövid távon, de hosszú távon problémákat okozhat. Lényeges tehát, hogy átgondoljuk, a döntésünk milyen hatásokkal jár, és hogy ezek mennyire illeszkednek a kitűzött céljainkhoz.

## Vizsgáljuk meg a megvalósíthatóságot is

Ha egy lehetőség kedvezőnek tűnik, fontos azt is megvizsgálunk, hogy mennyire megvalósítható. Egyes opciók vonzónak tűnhetnek, de ha az erőforrásaink (idő, pénz) korlátozottak, akkor nem biztos, hogy valóban véghez tudjuk vinni. Érdemes felmérnünk, hogy mennyi energiát és időt kell befektetnünk ahhoz, hogy az adott döntést sikeresen végre tudjuk hajtani.

# Az intuíció és az érzelmi intelligencia szerepe a döntéseinkben

Egy döntés általában nem csupán racionális elemzésből és logikus mérlegelésből áll. Az intuíció és az érzelmi intelligencia is kiemelkedő szerepet játszik abban, hogy sikeres döntéseket hozzunk – különösen olyan helyzetekben, amikor nincs elegendő információnk, vagy gyorsan kell határozni. Ezek az érzelmi, lelki tényezők segíthetnek abban, hogy a helyes irányba induljunk el, különösen, ha összekapcsoljuk őket a tudatos gondolkodási folyamatokkal.

## Mi az intuíció, és hogyan segíthet a döntésben?

Az intuíció egyfajta belső iránymutatás, amely lehetővé teszi a gyors döntéseket anélkül, hogy részletes elemzést végeznénk. Ezt gyakran „ösztönös megérzésként” vagy „belső hangként” szoktuk is emlegetni. Az intuíciónk az évek során felhalmozott tapasztalatainkra és kevésbé tudatos ismereteinkre hagyatkozik.



## Az érzelmi intelligencia fontossága a döntés során

Az érzelmi intelligencia (EQ) a saját érzelmeink felismerésének és kezelésének képessége, valamint mások érzelmeinek megértése és befolyásolása. A magas érzelmi intelligenciával rendelkező személyek jobban tudnak alkalmazkodni a különböző érzelmekkel telített helyzetekhez, és könnyebben hoznak olyan döntéseket, amelyek figyelembe veszik mások álláspontját is.

## Az intuíció és az érzelmi intelligencia kiegészítik a racionális döntéshozatalt

Noha az intuíció és az érzelmi intelligencia szerepe jelentős, mégsem helyettesítik a racionális gondolkodást, hanem inkább kiegészítik azt. A legjobb döntéseinket gyakran úgy hozzuk, hogy figyelembe vesszük mind a racionális elemzést, mind pedig a megérzéseinket. Ilyenkor az intuíció és az érzelmi intelligencia segít a saját és mások érzelmeinek, igényeinek felismerésében, míg a racionális elemzés biztosítja, hogy a döntésünk logikus és átgondolt legyen.

Célszerű a racionális elemzéssel kezdenünk, majd hallgassunk az intuíciónkra. A logikus elemzés segít abban, hogy reálisan megvizsgáljuk a lehetőségeket, az intuíció pedig útmutatást adhat az alternatívák közötti választásban.

Figyeljünk az érzéseinkre, de ne engedjük, hogy uralják a döntésünket. Az érzelmek figyelmen kívül hagyása helytelen döntésekhez vezethet, de az érzések túlzott befolyása szintén káros lehet. Az érzelmi intelligencia segít megtalálni az egyensúlyt.

Az intuíciónkat teszteljük a valóságban is. Ha egy döntés a megérzésünk szerint jónak tűnik, de mégsem vagyunk biztosak a helyességében, érdemes lehet legalább részben kipróbálni az ötletet, mielőtt végleges döntést hoznánk.

## 5 módszer, amiket felhasználhatsz, amikor döntesz

### 1. Pro-kontra lista készítése

A pro-kontra lista készítése az egyik legegyszerűbb és leghatékonyabb döntéshozatali módszer, amely segít rendszerezni az egyes döntési lehetőségek előnyeit és hátrányait. Jól használható mind magánéleti, mind munkahelyi döntések esetén, különösen akkor, ha több opció között kell választani, és nehéz döntenie a kimenetek között.

A pro-kontra lista segít jól láthatóan és rendszerezetten bemutatni a döntés mellett és ellen szóló érveket. Ezáltal könnyebben láthatóvá válik, hogy melyik lehetőség kínál több előnyt, illetve melyik jár kevesebb kockázattal. Ezzel a technikával elkerülhetjük az érzelmi alapon hozott, meggondolatlan elhatározásokat vagy a kapkodást, és tárgyilagosabban tudjuk mérlegelni az alternatívákat.

## Hogyan készítsünk pro-kontra listát?

1. **Pontosan határozzuk meg, miben szeretnénk döntést hozni.** Első lépésként írjuk le magunknak, hogy mi az a konkrét kérdés, amire választ szeretnénk kapni. Ez lehet például egy munkahelyváltás, egy fontos vásárlás vagy akár egy, személyes kapcsolatunkban meghozandó döntés is. Például: „Elvállaljam-e az új állást?” vagy „Elköltözzek-e egy másik városba?”
2. **Két oszlopos felépítés:** egy papíron vagy egy excel táblában hozunk létre két oszlopot. Az egyik oszlopba kerüljenek az adott döntés **előnyei** (pro), a másik oszlopba pedig a **hátrányai** (kontra).
3. **Kezdjük az előnyökkel (Pro).** Írjuk le az összes előnyt, amely az adott döntés mellett szól. Vegyük számba valamennyi pozitív következményt: anyagi előnyök, időmegtakarítás, érzelmi nyereség, fejlődési lehetőségek, javuló életminőség stb. Fontos, hogy mindent jegyezzünk fel, ami csak eszünkbe jut, még akkor is, ha elsőre apróságnak tűnik.
4. **Gyűjtsük össze a hátrányokat (Kontra).** A következő lépésben írjuk össze az összes lehetséges hátrányt vagy kockázatot, amik a döntés ellen szólnak. Ide kerülhetnek szintén a pénzügyi, időbeli, érzelmi vagy egyéb tényezők. A legapróbb aggodalmainkat is írjuk fel, mert ezek fontos szerepet kaphatnak a későbbi mérlegelésnél.
5. **Vegyük figyelembe az érzelmi tényezőket.** Noha a pro-kontra lista elsőre inkább racionális módszernek tűnik, fontos, hogy az érzelmi szempontokat is alaposan megfontoljuk. Az egyes döntések esetén ugyanis az érzelmi kockázatok vagy nyereségek jelentősebbek lehetnek, mint a pénzügyi vagy egyéb objektív tényezők.
6. **Fontossági sorrend és súlyozás:** miután összeírtuk az előnyöket és a hátrányokat, az egyes pontokat súlyozzuk aszerint, hogy melyik mennyire fontos a számunkra. Ez segít abban, hogy ne csak a pontok mennyiségét vegyük figyelembe, hanem azok erejét is. Lehet, hogy egyetlen hátrány olyan komoly, hogy felülírja az összes előnyt, vagy egy kis előny annyira jelentős, hogy érdemes érte vállalni a kockázatot.
7. **Áttekintés és döntés.** Amikor a listánk elkészült és a súlyozás is megtörtént, nézzük át újra, hogy melyik oszlopban található több (vagy nagyobb jelentőségű) pont. Ezzel megkapjuk az alapot a döntésünkhöz. Bár a pro-kontra lista nem minden esetben ad automatikusan egyértelmű választ, segít abban, hogy a döntésünket racionálisabb alapon hozzuk meg, és jobban átlássuk a lehetőségeinket.

## Mikor hasznos a pro-kontra lista?

- **Gyors döntésekhez:** ha nincs idő hosszas elemzésekre, a pro-kontra lista gyorsan áttekintést nyújt a legfontosabb szempontokról.

- **Érzelmileg megterhelő döntések esetén:** a módszer segít higgadtabban mérlegelni, amikor az érzelmek egyébként elnyomnák a racionális gondolkodást.
- **Összetett döntési helyzetekben:** ha sok tényezőt kell figyelembe vennünk, a pro-kontra lista rendszerezi az információkat és segít jobban átlátni a döntési folyamatot.

## 2. A 10/10/10 szabály alkalmazása

A 10/10/10 szabály egy egyszerű, de rendkívül hatékony döntéshozatali módszer, amely segít átgondolni, hogy egy adott döntés különböző időtávlatokban milyen hatással lesz ránk. A módszer neve is innen ered: a döntésünk hatásait 10 perc, 10 hónap, és 10 év múlva vesszük szemügyre. Ez a technika segít túllépni a rövid távú érzelmi vagy impulzív reakciókon, és hosszú távú perspektívából mérlegelni az alternatívákat.

### Mi a 10/10/10 szabály célja?

A 10/10/10 szabály célja, hogy kimozdítson bennünket az "itt és most" gondolkodásból, és a segítségével tágabb perspektívában mérlegeljük a döntéseinket. Ez különösen fontos lehet olyan helyzetekben, amikor egy döntés erős hatással van ránk érzelmileg, vagy amikor rövid távon alig látjuk át a helyzet kimenetelét. A módszer segít felmérni, hogy egy adott döntés miként fog hatni az életünkre hosszabb távon, így segítve a kiegyensúlyozottabb és átgondoltabb döntéshozatalt.

A 10/10/10 szabály alapja három egyszerű kérdés, amelyeket minden döntés előtt fel kell tennünk magunknak:

1. Hogyan fogom érezni magam ezzel a döntéssel 10 perc múlva?
2. Hogyan fogom érezni magam ezzel a döntéssel 10 hónap múlva?
3. Hogyan fogom érezni magam ezzel a döntéssel 10 év múlva?

A három különböző időhorizont vizsgálata lehetővé teszi, hogy ne csak az azonnali hatásokat vegyük figyelembe, hanem azt is, hogy döntéseink milyen következményekkel járhatnak a közép- és hosszú távú jövőnk szempontjából. Lássuk, hogyan használható a módszer részletesen:

### 10 perc – Az azonnali érzelmi reakció

Az első kérdés célja, hogy megvizsgáljuk, milyen érzések és hatások várhatóak rövid távon, közvetlenül a döntés után. Így világosabban látjuk a pillanatnyi érzelmeinket és reakcióinkat. Sokszor egy döntésünk azonnali kihatásai dominálják a gondolkodásunkat, különösen akkor, ha érzelmileg telített helyzetben vagyunk. Itt szükséges átgondolni, hogy kényelmetlen vagy inkább kellemes helyzetbe kerülsz rögtön a döntés meghozatala után? Megkönnyebbülést vagy

frusztrációt fogsz érezni? Milyen közvetlen hatásai lesznek a döntésnek a környezetedre, kapcsolataidra?

## 10 hónap – A középtávú következmények

A második kérdés célja, hogy áttekintsük, hogyan fogjuk értékelni döntésünket 10 hónap múlva, amikor már tapasztalataink vannak a következményekről is. Ez az időtávlat segít abban, hogy átlássuk, milyen hosszabb távú hatásai lehetnek egy adott döntésnek, és mennyire lesz fenntartható vagy kielégítő számunkra. Megfontolásra érdemes, hogy lesznek-e hosszú távú pozitív eredményei a döntésnek? Milyen hatással lesz a döntés a karrierre, a személyes sorsra, a kapcsolatokra 10 hónap múlva? Lesznek-e olyan negatív mellékhatásai, amelyek csak később fognak felbukkanni?

Ez a fázis lehetőséget ad arra, hogy mérlegeljük, hogyan fog alakulni a helyzet, amikor már lecsillapodnak az érzelmi tényezők, és hosszabb távon vizsgáljuk a választásunk eredményeit.

## 10 év – A hosszú távú perspektíva

A harmadik kérdés az, hogy egy évtized múlva hogyan fogjuk értékelni a jelenlegi döntésünket. Ez a kérdés segít felmérni, hogy az elhatározásnak milyen tartós következményei lesznek, és hosszú távon mennyire lesz jelentős. Azt kell mérlegelni, hogy mennyire fog számítani ez a döntés 10 év múlva? Lesz-e olyan pozitív vagy negatív hatása, amelyre most nem is gondolunk? Meg fogjuk bánni ezt a döntést, vagy büszkék leszünk rá?

Ez az időtávlat segít átgondolni, hogy a mostani helyzet hogyan illeszkedik majd az életünk egészébe, és a jelenlegi érzelmeink vagy nehézségeink mennyire lesznek jelentősek egy évtized múlva.

## 3. Érzelmi távolságtartás technikája

Az érzelmi távolságtartás technikája egy olyan döntéshozatali módszer, amely segít megszabadulni a pillanatnyi érzelmi befolyásoltságtól, és támogatja a helyzet objektívebb, racionálisabb mérlegelését. Amikor egy döntés felkavarja az érzéseidet – például stresszt, szorongást, haragot vagy túlzott izgalmat okoz –, hajlamos lehetsz elhamarkodott vagy meggondolatlan lépéseket tenni. Az érzelmi távolságtartás lehetővé teszi, hogy a helyzetet más szemszögből, tiszta fejjel vizsgálj meg.

Az érzelmi távolságtartás lényege, hogy egy döntési helyzetben tudatosan eltávolítjuk magunkat az aktuális érzelmi állapotunktól, és mintegy „külső megfigyelőként” próbáljuk megvizsgálni a szituációt. Ezzel a módszerrel nem hagyjuk, hogy az erős érzelmek elhomályosítsák az ítélőképességünket, és így hosszú távú perspektívából is képesek vagyunk átlátni a következményeket.

Az érzelmeink jelentős szerepet játszanak a döntéseinkben, hiszen motiválnak, és jelezhetik, hogy mi az, ami fontos számunkra. Ugyanakkor erős érzelmektől zaklatottan hajlamosak vagyunk hibás döntéseket hozni. Például, amikor dühösek vagyunk, meggondolatlanul felmondhatunk a munkahelyen, vagy elhamarkodott pénzügyi döntéseket hozhatunk.

Az érzelmi távolságtartás elősegíti, hogy nyugodtan, megfontoltan határozzunk. Ez különösen fontos olyan helyzetekben, ahol a döntés komoly, hosszú távú hatással lehet az életünkre, például a karrierünk vagy a párkapcsolatunk esetében.

## Hogyan alkalmazzuk az érzelmi távolságtartás technikáját?

Az érzelmi távolságtartás többféleképpen megvalósítható, attól függően, hogy éppen milyen helyzetben vagyunk és mennyi időnk van a döntésre. Íme néhány technika, amely segíthet ebben:

1. **Nyerj időt.** Az egyik legegyszerűbb módszer az érzelmi távolságtartásra, ha időt adunk magunknak, mielőtt döntést hozunk. Ha egy érzelmileg feszült helyzetben vagyunk, fontos, hogy ne hozzunk azonnali döntéseket. Adjunk magunknak néhány órát, egy napot vagy akár több időt, hogy a heves érzelmeink lecsillapodhassanak, és tisztább fejjel vizsgálhassuk meg a lehetőségeinket.
2. **Lépj ki a helyzetből.** Fizikailag is kivonulhatunk a döntési helyzetből, hogy kissé távolabbról lássuk a dolgokat. Ha lehetőségünk van rá, tegyünk egy rövid sétát, ez segíthet abban, hogy friss perspektívából tekintsünk a helyzetre. Ez csökkenti az érzelmi nyomást és másféle szemmel segíti a döntéshozatalt.
3. **Nézd meg új perspektívából.** Próbáld úgy áttekinteni a helyzetet, mintha valaki más helyében lennél. Képzeld el, hogy egy barátod vagy egy kívülálló tanácsot kérne tőled ebben a helyzetben. Ez a perspektívaátváltás segít, hogy racionálisabban reagálj.
4. **Vizsgáld meg a döntést a jövőbeli éned szemszögéből.** Kérdezd meg magadtól, hogyan fogod érezni magad ezzel a döntéssel egy későbbi időpontban – például egy hónap, egy év vagy akár öt év múlva. A jövőbeli éned valószínűleg kevésbé lesz érzelmileg érintett, ezért segíthet tisztábban látni a döntésed hosszú távú hatásait.
5. **Írd ki magadból.** Az írás segíthet feldolgozni az érzelmeket és átgondolni a helyzetet. Amikor leírod a döntéssel kapcsolatos érzéseidet, érveidet és aggályaidat, az segít eltávolodni az érzelmi hullámoktól, és logikusabban, strukturáltabban mérlegelni az opciókat.

## 4. A Pareto-elv (80/20 szabály) alkalmazása

A Pareto-elv, közismert nevén az **80/20 szabály**, egy egyszerű, de hatékony módszer a döntéshozatalban, ami szerint az eredmények jelentős része (80%) gyakran az okok, erőfeszítések, vagy tevékenységek kisebb részének (20%) köszönhető. A módszer elnevezése Vilfredo Pareto olasz közgazdásztól származik, aki megfigyelte, hogy az olasz földek 80%-a

az emberek 20%-ának tulajdonában volt. Ezt az elvet azóta számos területen, így a döntéshozatalban is alkalmazzák.

Az **80/20 szabály** célja, hogy segítsen fókuszálni azokra a tevékenységekre vagy erőforrásokra, amelyek a legnagyobb hatást gyakorolják az eredményekre. Ahelyett, hogy mindenre ugyanakkora figyelmet fordítanánk, a Pareto-elv arra ösztönöz, hogy azokra a dolgokra koncentráljunk, amelyek a legnagyobb hatással vannak a céljainkra – így maximalizálva az erőfeszítések megtérülését.

Ez a technika különösen hasznos olyan helyzetekben, ahol korlátozottak az erőforrások, például idő, pénz vagy energia, és fontos, hogy a lehető legtöbbet hozzuk ki belőlük. A Pareto-elv segít felismerni, hogy nem minden feladat, tevékenység vagy döntési lehetőség egyenlő súlyú, és hogy a siker kulcsa az, hogy a valóban lényeges dolgokra koncentráljunk.

A Pareto-elv alkalmazása a döntés során abban segít, hogy azonosítsuk, mely tényezők vagy tevékenységek járulnak hozzá leginkább az eredményekhez, és ezekre helyezzük a legnagyobb hangsúlyt. Lássuk, hogyan alkalmazható ez lépésről lépésre:

1. **Azonosítsd a céljaidat vagy a problémádat.** Először is, tisztáznod kell, mi az a cél vagy probléma, amivel foglalkozni szeretnél. Legyen szó egy üzleti döntésről, egy személyes projekt sikeréről vagy egy karrierrel kapcsolatos dilemmáról, határozd meg, milyen eredményeket akarsz elérni. Példa: Ha egy vállalkozás bevételeinek növelésére törekszel, a cél az lehet, hogy azonosítsd azokat a termékeket vagy szolgáltatásokat, amelyek a bevétel legnagyobb részét termelik.
2. **Azonosítsd a legfontosabb tényezőket.** Miután megvan a cél, elemezd, hogy mely tevékenységek, erőforrások vagy tényezők járulnak hozzá leginkább a sikerhez. Ez az a „20%”, amely a legnagyobb hatást gyakorolja az eredményekre. Példa: Egy üzleti környezetben a bevétel 80%-a gyakran az ügyfelek 20%-ából származik. Ezért érdemes külön figyelmet fordítani erre a 20%-ra, például célzott marketinggel vagy extra szolgáltatásokkal.
3. **Prioritások meghatározása.** Az eredmények ismeretében rangsorold a tevékenységeidet és lehetőségeidet aszerint, hogy melyek járulnak hozzá a legnagyobb mértékben a cél eléréséhez. A legfontosabb teendőkre, amelyek a legnagyobb hatást gyakorolják, több energiát és erőforrást érdemes fordítanod. Példa: Ha egy projekt sikere 80%-ban néhány kulcsfeladattól függ, akkor ezeket kell előtérbe helyezni, míg az alacsonyabb prioritású feladatok kevesebb figyelmet kapnak.
4. **A kevésbé fontos tevékenységek minimalizálása vagy kiszervezése.** Azokat a tevékenységeket vagy döntési területeket, amelyek kevésbé járulnak hozzá az eredményekhez, érdemes csökkenteni, kiszervezni, vagy egyszerűen mellőzni. Ezáltal felszabadítható az idő és energia a fontosabb dolgokra. Példa: Ha az alkalmazottak 80%-a csak a bevétel 20%-át termeli, érdemes áttekinteni, hogyan lehet átcsoportosítani az erőforrásokat, hogy az igazán hatékony munkatársak nagyobb figyelmet kapjanak.

5. **Folyamatos felülvizsgálat.** A Pareto-elvre ne egyszeri folyamatként tekintünk. Fontos, hogy rendszeresen felülvizsgáljuk a tevékenységeinket és döntéseinket annak érdekében, hogy továbbra is a legfontosabb területekre összpontosítsunk. Példa: Egy sikeres marketingkampány után érdemes lehet újra átgondolni, hogy mely elemek működtek a legjobban, és hogyan lehet ezeket tovább optimalizálni.

## A Pareto-elv alkalmazási területei a döntéshozatalban

A Pareto-elv rendkívül rugalmas, és számos helyzetben alkalmazható, legyen szó személyes döntésekről, karrieréről vagy üzleti stratégiáról. Íme egy személyes fejlődésről szóló példa:

Azok a tevékenységek, amelyek a legnagyobb mértékben hozzájárulnak a személyes fejlődésedhez vagy elégedettségedhez, nagyobb figyelmet érdemelnek. Például, ha a testi-lelki egészséged megőrzése érdekében 80%-ban néhány egyszerű szokás – például rendszeres testmozgás és egészséges étkezés – igazán pozitív hatású, akkor ezeket a tevékenységeket érdemes prioritásként kezelned. Ha egészségesen, harmonikusan szeretnél élni, akkor elsősorban ezekre koncentrálj.

## 5. Az "5 Miért?" módszer

Az „5 Miért?” módszer egy egyszerű, mégis rendkívül hatékony technika, amely segít mélyebbre ásni egy probléma gyökeréig. A módszert eredetileg a Toyota gyártási folyamatainak tökéletesítésére fejlesztették ki az 1950-es években, de azóta számos más területen is alkalmazzák, beleértve a döntéshozatalt, a problémamegoldást és a folyamatfejlesztést.

A módszer lényege, hogy egy problémával vagy döntési dilemmával szembesülve addig tesszük fel magunknak a „miért?” kérdést, amíg el nem jutunk a gyökérproblémáig. Általában öt kérdés elegendő ahhoz, hogy feltárjuk az alapvető okokat, de ez a szám rugalmasan változhat.

Az „5 Miért?” módszer célja, hogy **ne csak a felszíni problémákkal foglalkozzunk, hanem azok valódi okaival.** Gyakran előfordul, hogy a nehézségek, amelyekkel találkozunk, csak egy mélyebb, rejtettebb ok következményei. Ha csak a felszíni tüneteket kezeljük, a gond újra megjelenhet vagy tovább fokozódhat. Az „5 Miért?” módszer alkalmazásával feltárhatjuk a gyökérokat, és megalapozottabb döntéseket hozhatunk, amelyek valóban megoldják a problémát.

Az „5 Miért?” módszer rendkívül egyszerű: kezdjük azzal, hogy egy adott problémát vagy kérdést azonosítunk, majd ötször megkérdezzük magunktól, hogy **miért alakult ki az adott helyzet.** Minden „miért?” kérdésre adott válasz segít közelebb jutni a gyökérproblémához. Fontos, hogy minden „miért” kérdésre valódi, őszinte választ adjunk.

## Az „5 Miért?” módszer lépései

1. **Azonosítsd a problémát vagy döntést.** Az első lépés az, hogy világosan megfogalmazzuk a problémát vagy döntési helyzetet. Ez lehet valamilyen akadály, nehézség, vagy dilemma, amely megoldásra vár. Példa: Tegyük fel, hogy a vállalatod egyik fontos projektje késik, és ez jelentős következményekkel jár.
2. **Tedd fel az első „miért?” kérdést.** Miután azonosítottad a problémát, kezd el az „5 Miért?” folyamatát az első kérdéssel: Miért történt ez a probléma? Példa: Miért késik a projekt? Válasz: Mert a csapat nem készült el a határidőre.
3. **Tedd fel a következő „miért?” kérdést az előző válaszra alapozva.** Miután válaszoltál az első kérdésre, tedd fel újra a „miért?” kérdést, de vedd figyelembe a korábbi feleletet. Példa: Miért nem készült el a csapat a határidőre? Válasz: Mert nem kapták meg időben a szükséges adatokat.
4. **Folytasd a kérdések sorozatát, amíg el nem jutsz a gyökérproblémához.** A következő kérdéseket ugyanígy tedd fel, míg el nem érsz az eredeti probléma mélyebb okaihoz. Általában öt kérdés elegendő, de néha kevesebb vagy több is szükséges lehet. Példa:
  - Miért nem kapták meg időben az adatokat? Válasz: Mert az adatokat gyűjtő csapat késlekedett a jelentés elkészítésével.
  - Miért késett az adatgyűjtő csapat? Válasz: Mert az egyik kulcsembertük szabadságra ment, és nem volt helyettesítve.
  - Miért nem volt helyettesítés? Válasz: Mert a cégnek nincs megfelelő helyettesítési terve.
5. **Fogalmazd meg a gyökérproblémát.** Miután elérted a gyökérproblémát, meghatározhatod azt a tényezőt, amely valóban felelős az eredeti problémáért. Ez lesz az, amit a továbbiakban meg kell oldanod ahhoz, hogy hosszú távú megoldást találj. Példa: A gyökérprobléma valójában az, hogy a cégnek nincs megfelelő helyettesítési terve, ami késéseket okozott, amikor egy kulcsfontosságú ember nem állt rendelkezésre.

## Az „5 Miért?” módszer előnyei

**Egyszerűség.** Az „5 Miért?” módszer egyik legnagyobb előnye az egyszerűsége. Nincs szükség bonyolult eszközökre vagy elemzési technikákra; csak kérdéseket kell feltenni és a válaszokat őszintén megvizsgálni.

**A probléma gyökérokainak feltárása.** A módszer segít elkerülni, hogy csak a felszíni tüneteket kezeljük. A gyökérokok feltárásával a döntéshozatal sokkal célzottabbá válik, és tartósabb megoldásokat találhatunk.

**Hatékonyabb problémamegoldás.** Ha a nehézség valódi okait azonosítjuk, hatékonyabb döntéseket hozhatunk a jövőbeni hasonló problémák elkerülése érdekében. Ez segít megelőzni, hogy ismételten ugyanazokat a hibákat kövessük el..



**Tudatos döntéshozatal.** Az „5 Miért?” módszer lehetővé teszi, hogy tudatosan vizsgáljuk meg a döntéseink mögött húzódó okokat. Ezáltal elkerülhetjük az elhamarkodott, felszínes döntéseket.

## A döntés utólagos értékelése

Miután meghoztunk egy döntést, gyakran úgy érezzük, hogy a nehezén már túl vagyunk, azonban a döntéshozatali folyamat nem ér véget a választás pillanatában. Az utólagos értékelés kulcsfontosságú, mivel segít abban, hogy tanuljunk a döntéseinkből, fejlesszük a képességeinket és így előkészítsük a jövőbeli sikeres döntéseinket. Az utólagos áttekintés lehetővé teszi, hogy felismerjük, mik vezettek pozitív eredményekhez, és mi az, amin még javíthatunk.

Első lépésként meg kell néznünk, hogy a döntésünk milyen eredményeket hozott. Teljesültek-e az előzetesen kitűzött célok? Elégedettek vagyunk az eredménnyel? Ha a döntésünk sikeres volt, érdemes elemeznünk, hogy vajon mi vezetett el a sikerhez. Ha olyan végeredményt tapasztaltunk, amire nem számítottunk, fontos megértenünk, hogy miért nem úgy alakultak a dolgok, ahogyan szerettük volna.

Az utólagos értékelés egyik legfontosabb része a tanulságok levonása. Minden döntés egyfajta tapasztalat, és ha levonjuk belőle a szükséges tanulságokat, a jövőben sikeresebb döntéseket hozhatunk. Kérdezzük meg magunktól: mit tanultam ebből a folyamatból? Hogyan alkalmazhatom ezt a tudást a jövőbeni döntéseim során? A tanulságok megfogalmazása hozzájárul ahhoz, hogy jobban megértsük saját döntési szokásainkat és továbbfejlődhessünk ezen a téren.

## Záró gondolatok

A jó döntéshozatal képessége az egyik legértékesebb eszköz, amely támogathat abban, hogy magabiztosan irányítsd az életed, legyen szó a magánéletről vagy a munkahelyi kihívásokról. Az ebben a minikönyvben bemutatott módszerek – legyen szó a Pro-kontra listáról, a Pareto-elvről vagy akár az érzelmi távolságtartás technikájáról – abban segítenek, hogy tudatosabb, átgondoltabb döntéseket hozz. Mindegyik technika egyedi előnyöket kínál, de a legfontosabb, hogy megtaláld azt a megközelítést, amely számodra a mindennapokban a leghasznosabb.

Az élet és a munka során rengeteg döntési helyzettel szembesülünk, és nem mindig könnyű megelégnünk a legjobb megoldást. Azonban a megfelelő eszközök és módszerek birtokában a döntéshozatal jóval kevésbé lesz stresszes, és sokkal inkább tudatosan határozunk majd. Ahogyan alkalmazod ezeket a technikákat, egyre inkább képes leszel felismerni a különböző

helyzetek dinamikáját, átlátni a lehetőségeket, és olyan döntéseket hozni, amelyek hosszú távon is sikeresnek bizonyulnak.

Végül, ne feledd, hogy minden döntés egy lehetőség a tanulásra. Ha időnként hibázol is, a megszerzett tapasztalatok révén legközelebb sikeresebb döntéseket hozol. Használd ezeket a módszereket, fejleszd döntéshozatali készségeidet, és válj magabiztosabbá a segítségükkel az életed valamennyi területén!

Kövess bennünket, hogy elsőként értesülj az izgalmas programjainkról!

[www.sorsforditomuhely.hu](http://www.sorsforditomuhely.hu)