

■ Arbeitsblatt: „Erkenne die Sunk-Cost-Falle“

Ziel: Dieses Arbeitsblatt unterstützt dich dabei, Situationen in deinem Business- oder Privatleben zu erkennen, in denen du nur wegen vergangener Investitionen festhältst – und hilft dir, bewusst bessere Entscheidungen für die Zukunft zu treffen.

1. Selbstcheck-Fragen

- Würde ich diese Entscheidung heute noch genauso treffen, wenn bisher nichts investiert wäre?
- Halte ich nur fest, um nicht das Gefühl zu haben, „umsonst“ investiert zu haben?
- Welche zukünftigen Vorteile hat die Fortsetzung wirklich?
- Welche Alternativen gäbe es, wenn ich jetzt abbrechen würde?
- Welche Kosten entstehen, wenn ich weiter durchhalte?

2. Deine persönliche Situation

Situation/Projekt	Schon investiert (Zeit/Geld/Eigenleid)	Nutzen	Alternativen	Entscheidung

3. Abbruchkriterien festlegen

Formuliere klare Signale, bei denen du in Zukunft bewusst stoppst. Beispiele: – Wenn ein Projekt nach 3 Monaten nicht die vereinbarten Ergebnisse bringt, stoppe ich. – Wenn ein Abo länger als 2 Monate nicht genutzt wird, kündige ich. – Wenn eine Aufgabe nur noch Energie kostet und keinen Mehrwert liefert, streiche ich sie.

Meine Abbruchregel(n):

4. Mini-Contract mit dir selbst

☞■ Schreibe eine kurze Vereinbarung: „Ich erkenne an, dass bereits investierte Kosten nicht meine künftigen Entscheidungen bestimmen dürfen. Ab heute treffe ich Entscheidungen auf Basis des zukünftigen Nutzens und habe den Mut, Projekte, Verpflichtungen oder Routinen zu beenden, wenn sie mir oder meinem Umfeld keinen Mehrwert mehr bringen.“

Unterschrift: _____ Datum: _____