



**Methode des Monats - Juni 2010**

**PMF – ein geniales „Denkwerkzeug“ für jeden, der WEITERdenken will:**

Du stehst vor der Situation, eine Entscheidung treffen zu müssen, z. B. wohin die Urlaubsreise im Sommer geht, oder zu welchem Studiengang Du Dich einschreiben möchtest?

Dann ist das „Denkwerkzeug“ PMF für Dich genau das richtige! Erfunden wurde dieses „Denkwerkzeug“ von Edward de Bono. Es bietet Dir die Möglichkeit, Situationen in denen Du Dich entscheiden musst, gezielt zu prüfen und neu zu bewerten.

PMF steht für:




**Plus**                      **Minus**                      **Fragen**  
                                            

Und so kannst Du mit PMF arbeiten:

- ☺ Nimm Dir ein leeres Blatt Papier und zeichne eine Tabelle mit 3 Spalten – oder nutze unsere für Dich erstellte PMF-Vorlage ☺.
- ☺ Markiere die erste Spalte mit einem + (Plus), die zweite Spalte mit einem – (Minus) und die dritte Spalte mit einem ? (Fragen).
- ☺ Nun nimm Dir 3 Minuten Zeit und notiere in die erste Spalte alle positiven Merkmale einer möglichen Entscheidung (z. B. was ist positiv daran, den Urlaub an der Nordsee zu verbringen). Anschließend nimm Dir 3 Minuten, um die negativen Aspekte aufzuschreiben. Dann sammle Deine Fragen innerhalb der nächsten 3 Minuten in der Fragen-Spalte.
- ☺ Wiederhole die 3 Schritte mit weiteren Entscheidungsmöglichkeiten (z. B. im Urlaub nach Mallorca fliegen).
- ☺ So erhältst Du eine aussagekräftige Grundlage für Deine Entscheidung!

Beispiel:




**Urlaub auf Mallorca**

		
- Hohe Sonnengarantie - Viele Partys - ...	- Flugkosten - Insel ist überlaufen - ...	- Bis wann muss ich buchen? - Welche Region der Insel? - ...

Viel Erfolg beim Entscheiden mit **PMF** ☺



**Unsere PMF-Vorlage für Dich:**

 <b>(Plus)</b>	 <b>(Minus)</b>	 <b>(Fragen)</b>