


$$V = (R-H) + S-A$$

Für Momente, in
denen das
Kopfkino lauter
ist als die
Realität.

ANLEITUNG V-FORMEL

WARUM DIESE FORMEL DIR HELFEN KANN

Manchmal wissen wir, dass sich etwas verändern müsste – aber wir kommen innerlich nicht von der Stelle.

Der Kopf malt Horrorszenarien, die Gefühle fahren Achterbahn, und am Ende bleibt nur das Gefühl:

“Ich weiß nicht was richtig ist”

→ Die V-Formel ist ein kleines, klares Tool, das dir hilft, eine Situation neu zu sortieren:

- ✓ Was ist wirklich Realität?
- ✓ Was ist nur Kopfkino?
- ✓ Was gibt dir Stabilität?
- ✓ Und wie laut ist deine Angst?

Sie nimmt dir keine Entscheidung ab aber sie hilft dir, sie bewusster zu treffen

Die Formel auf einen Blick

$$V = (R - H) + S - A$$

R = Realität

Was ist tatsächlich los? Was ist belegbar?

H = Horrorszenarien

Was ist das schlimmste was passieren kann?

S = Stabilität

Was trägt dich egal, wie du dich entscheidest?

A = Angst

Wie laut ist deine Angst heute (Skala 1–10)?

V = Veränderungsbereitschaft

Keine Bewertung nur Klarheit.

DIE V-FORMEL IN DER PRAXIS MIT EINEM BEISPIEL

Eine Person arbeitet seit Jahren in einem sicheren Job aber ohne Entwicklung.

Realität (R)

Was ist tatsächlich los? ohne Kopfkino, ohne Bewertung?

- Keine Entwicklung
- Keine Freude
- Routine blockiert Wachstum
- Neues Jobangebot ist attraktiv
- Mehr Verantwortung möglich

Horrorszenario (H)

Was ist das schlimmste was passieren kann?

- Ich schaffe die Probezeit nicht
- Vielleicht mag mich dort niemand
- Der neue Job könnte noch schlimmer werden

Stabilität (S)

Was trägt dich egal wie du dich entscheidest?

- Berufserfahrung
- Rücklagen
- Support einer Freundin
- Fachliche Sicherheit

Angst (A)

Welche Angst ist gerade am lautesten?

Liste die einzelnen Angstgedanken auf jeder Punkt zählt ein Faktor.

- Ich schaffe die Probezeit nicht

Wie stark fühlt sich deine Angst insgesamt an? Skala 1-10

- 7

Berechnung der V-Formel

$$V = (R - H) + S$$

- Einsetzen der Werte

$$V = (5 - 3) + 4$$

$$V = 6$$

- Der Vergleich

$$V(6) < \text{Angst} (7)$$

Erklärung

Das bedeutet: Die reale Situation ® sowie deine Stabilität (S) bringen zusammen einen Wert von 6. Deine Angststärke liegt jedoch bei 7. Damit ist die Angst aktuell stärker als die rationale Grundlage.

Ergebnis: Es ist noch kein "Go"

Nicht abbrechen sondern den Plan optimieren:

Mehr Informationen einholen, Unterstützung suchen, kleinere Schritte wählen, Stabilität erhöhen.

WAS BEUDETET DEIN ERGENIS FÜR DICH

Ergebnis Verstehen

Wenn du gerechnet hast, erhältst du einen Wert V. Dieser Wert zeigt dir deine aktuelle Veränderungsbereitschaft auf Basis von Realität, Angst, Kopfkino und Stabilität.

je nach Ergebnis gibt es nur drei Mögliche Zonen:

 Das Ergebnis ist deutlich höher als die Angst $V > A = GO!$

→ Du bist Bereit für den nächsten Schritt.

Das bedeutet:

- Deine Realität und Stabilität tragen dich
- Deine Horrorszenarien sind kleiner als dein Gewinn
- Deine Angst ist vorhanden, aber nicht dominant

Empfehlung: Du kannst aktiv in die Planung gehen.

Zum Beispiel:

- Gespräche vorbereiten
 - Bewerbung schreiben
 - Umzug anschauen
 - erstes kleines Handlungsexperiment
- ,

 Das Ergebnis ist ungefähr gleich $V = A = Optimierung$

→ Du brauchst mehr Klarheit, nicht mehr Druck.

Das bedeutet:

- Du bist nicht weit entfernt von einer Entscheidung
- Aber Kopfkino oder fehlende Sicherheitsfaktoren bremsen dich
- Du spürst ein ziehen nach vorne und ein ziehen zurück

Empfehlung:

- Prüfe deine Horrorszenarien: Was ist belegbar? Was ist Übertrieben?
- Stärke deine Stabilität: Welche Ressourcen hast du? Wen kannst du einbeziehen?
- Hol dir Impulse: Reflexion, Coaching, Gespräche mit Außenstehenden

 Das Ergebnis ist kleiner als deine Angst $V < A$ = Stabilisieren

→ Du bist Überlastet, verunsichert oder im Stressmodus.

Das bedeutet:

- Deine Angst übersteuert deine Wahrnehmung
- Deine Horrorszenarien dominieren
- Es wäre unfair von dir eine Entscheidung zu erwarten

Empfehlung:

- Stoppe Entscheidungen
- Arbeitet zuerst an Ruhe, Regulation, Stabilität
- Baue Unterstützung auf (Freunde, Coach, Partner)
- Reduziere Horrorszenarien: Schreibe auf, was wirklich Fakt ist.

Wenn die Angst größer ist als die Veränderungsbereitschaft, geht es nicht um Mut sondern um Stabilisierung.

*Die Formel bewertet nicht dich.
Sie bewertet nur, wieviel Platz die Nagst gerade in deinen System einnimmt.*

Veränderung braucht Klarheit und kein Tempo.

Große Entscheidungen brauchen innere Sicherheit. Wenn der Wert niedrig ist, bedeutet es nicht "falsch entschieden". Es bedeutet:

- Das System ist im Stressmodus
- du schützt dich gerade selbst
- Druck würde mehr Chaos als Klarheit erzeugen.

Das ist keine Schwäche sondern ein gesunder Mechanismus.

Die Formel ist ein Startpunkt kein Urteil.

Sie zeigt dir wo du stehst nicht wohin du musst.

Du kannst:

- Horrorszenarien weiter prüfen
- Stabilität bewusst erhöhen
- deine Angst regulieren
- Unterstützung hinzunehmen
- den Prozess später erneut machen

Veränderung beginnt selten mit Mut sie beginnt mit Verständnis.

Sobald du verstehst was dich wirklich Blockiert, entsteht Veränderung fast immer von selbst. Nicht durch Druck. Sondern durch Klarheit.

Kurz gesagt:

Die Formel zeigt dir nicht, was du tun sollst. Sie zeigt dir wo du gerade stehst. Und das ist der wichtigste schritt jeder Veränderung.

DIE V-FORMEL DEIN PERSÖNLICHES ANALYSEBLATT

Fülle jede Zeile ehrlich aus. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Klarheit.

Realität (R)

Was ist tatsächlich los? ohne Kopfkino, ohne Bewertung?

Horrorszenario (H)

Was ist das schlimmste Kopfkino, was passieren kann?

Stabilität (S)

Was bleibt in deinem Leben stabil, egal wie du dich entscheidest?

Angst (A)

Welche Angst ist gerade am lautesten?

Wie Stark fühlt sich deine Angst insgesamt an? Skala 1-10

