

DENNIS-NAVIGATIONSLOGIK

KLAR ENTSCHEIDEN, WENN ANDERE MITENTSCHEIDEN

Die Dennis-Navigationslogik für selbstbestimmte Entscheidungen unter Einfluss und Unsicherheit

ARBEITSBUCH • A01–A08

Digitaler 1-Tages-Entscheidungstag

Tagesergebnis: Du führst eine reale Entscheidung von der Benennung über Einfluss, Fakten und Kriterien bis zur sichtbaren Handlung und zu deinem persönlichen Entscheidungssystem.

Für Unternehmer, Selbstständige sowie Führungs- und Entscheidungsverantwortliche

Dennis Bessler · Kundenausgabe 2026

Inhalt

Teil 1 • Arbeitsbuch

Abschnitt	Seite
Dein Entscheidungstag	4
So funktioniert der Seminartag	5
Wenn du in A01 festhängst	6
Die Dennis-Navigationslogik	7
A01 • Die Entscheidung benennen	8
A02 • Einfluss sichtbar machen	12
A03 • Fakten, Deutungen, Prognosen und Interessen trennen	18
A04 • Eigene Kriterien von Erwartungen trennen	23
A05 • Wahrnehmen und einordnen	29
A06 • Ausreichend sicher entscheiden	35
A07 • Vom Entscheiden zum Handeln	42
A08 • Dein persönliches Entscheidungssystem	47
Gemeinsame Quellenbasis	54

Teil 2 • Begleittexte zu den Audiolektionen

Textfassung	Seite
Überblick	55
A01 • Wem gehört diese Entscheidung?	56
A02 • Einfluss ist nicht automatisch Manipulation	61

Textfassung	Seite
A03 • Was weißt du wirklich?	69
A04 • Eigene Kriterien zurückgewinnen	75
A05 • Wahrnehmen und einordnen	81
A06 • Ausreichend sicher entscheiden	87
A07 • Vom Entscheiden zum Handeln	94
A08 • Dein persönliches Entscheidungssystem	100

Dein Entscheidungstag

Start	Einheit	Aufgabe	Audio + Arbeit	Dauer
09:00	A01	Entscheidungsfall festlegen	16 + 19 Min.	35 Min.
09:35	A02	Einfluss sichtbar machen	22 + 28 Min.	50 Min.
10:25	Pause	Abstand herstellen	—	15 Min.
10:40	A03	Fakten, Deutungen, Prognosen, Interessen	14 + 41 Min.	55 Min.
11:35	A04	Eigene Kriterien zurückgewinnen	15 + 40 Min.	55 Min.
12:30	Pause	Mittag – keine weitere Analyse	—	45 Min.
13:15	A05	Wahrnehmen und einordnen	13 + 42 Min.	55 Min.
14:10	A06	Ausreichend sicher entscheiden	15 + 40 Min.	55 Min.
15:05	Pause	Bewegen, trinken, Abstand	—	15 Min.
15:20	A07	Entscheidung in Handlung übersetzen	13 + 37 Min.	50 Min.
16:10	A08	Persönliches System sichern	11 + 29 Min.	40 Min.
16:50	Ende	Erste Handlung und Prüftermin stehen fest	—	—

Zeitbedarf: Plane einen vollständigen, störungsarmen Arbeitstag. Die aktuellen Manuskripte ergeben rechnerisch etwa 113 bis 118 Minuten Audio; die Tagesplanung rundet je Modul auf insgesamt 119 Minuten. Die tatsächlichen Laufzeiten werden nach der Aufnahme ausgewiesen. Für die Arbeitsphasen sind rund 276 Minuten und für Pausen 75 Minuten vorgesehen.

So funktioniert der Seminartag

- Bearbeite eine reale, noch nicht abschließend geklärte Entscheidung.
- Folge den Anweisungen im Audio: Kurze Einträge erfolgen während des Audios; die ausführliche Arbeitsphase beginnt am eindeutig markierten Audioende.
- Bearbeite A01 bis A08 in der angegebenen Reihenfolge. Du darfst den Tag nach einer vollständig abgeschlossenen Einheit unterbrechen und am nächsten Tag fortsetzen.
- Überspringe die Pausen nicht. Abstand ist Teil der Entscheidungsarchitektur.
- Nutze den konstruierten Fall Mara nur als Denkbeispiel, nicht als Vertragsvorlage.
- Führe die erste sichtbare Handlung erst aus, wenn A07 vollständig bearbeitet ist.

Was du bereitlegst

- Dieses Arbeitsbuch – digital oder ausgedruckt
- Kopfhörer oder Lautsprecher
- Einen störungsfreien Arbeitstag
- Eine reale Entscheidung
- Kalender und benötigte Unterlagen

Wichtige fachliche Grenze: Das Seminar vermittelt allgemeine Entscheidungs- und Reflexionsmethoden. Bei erheblichen medizinischen, rechtlichen, steuerlichen oder finanziellen Folgen nutzt du die Methode nur ergänzend und bezieht qualifizierten Fachrat ein. Wenn du aktuell nicht entscheidungsfähig bist, setzt du den Ablauf aus, organisierst Unterstützung und triffst keine weitreichende Entscheidung allein.

Wenn du in A01 festhängst

Du brauchst keine perfekte Frage. Du brauchst einen konkreten nächsten Entscheidungsknoten. Nutze genau einen der drei Rettungswege:

Rettungsweg	Prüffrage	Beispiel
Entscheidung verkleinern	Welcher nächste Knoten verändert die Lage?	Nicht: „Wie geht mein Leben weiter?“ Sondern: „Führe ich bis Freitag dieses Gespräch?“
Satz konkretisieren	Welches Verb, Objekt und welche Frist fehlen?	„Ich prüfe das Angebot bis morgen 16 Uhr und antworte anschließend.“
Prüfauftrag setzen	Welche eine Information würde meine Wahl verändern?	„Ich lasse die Kündigungsfrist bis Mittwoch fachlich prüfen.“

Rettungsregel: Wenn keiner der Wege funktioniert, wähle für den Seminartag eine kleinere, reale Entscheidung. Das ist kein Scheitern, sondern eine saubere Begrenzung.

Warum Dennis in Systemen denkt

Dennis Bessler greift bei wiederkehrenden Problemen zuerst auf ein System zurück. Als er eine Brille bekam, entwickelte er innerhalb einer Woche eine feste Routine für Reinigung, Aufbewahrung und Zugriff. Danach musste er nicht mehr täglich darüber nachdenken. Aus derselben Haltung entstand die Dennis-Navigationslogik: Ein gutes System nimmt Entscheidungen nicht ab. Es macht den nächsten sinnvollen Schritt zuverlässig zugänglich.

Die Dennis-Navigationslogik

Die Dennis-Navigationslogik – im Arbeitsbuch kurz DNL – verbindet psychologische Forschungsgrundlagen mit einer eigenständigen praktischen Reihenfolge. Sie ist keine Diagnose und kein Test.

Grundlage	Anwendung im Seminar	Eigenständige Systemleistung
Reaktanz und Überzeugungspsychologie	Einfluss erkennen, ohne automatisch zuzustimmen oder abzuwehren	Einflusskarte und Prüfhilfen
Motiviertes Denken und Bestätigungsfehler	Fakten, Deutungen, Prognosen und Interessen trennen	Begrenzte Lagekarte und Stop-Regel
Begrenzte Rationalität	Unter unvollständiger Information tragfähig entscheiden	Muss-Kriterien, Reversibilität und bedingte Entscheidung
Selbstbestimmung und Umsetzungsvorsätze	Eigene Kriterien, sichtbare Handlung und Rückkopplung	Kurzsystem, Wenn-dann-Regeln und Prüftermin

Durchgehender Beispielfall

Mara Hoffmann ist selbstständige Beraterin. Ein langjähriger Auftraggeber bietet ihr eine zwölfmonatige exklusive Zusammenarbeit an. Das Angebot verspricht planbare Einnahmen, schränkt andere Kunden ein und soll zunächst innerhalb von 72 Stunden entschieden werden. Der Fall wird von A01 bis A08 fortgeführt und ist vollständig konstruiert.

Zweiter Blick: Die Methode gilt ebenso für Führungs- und persönliche Entscheidungen. Beispiel: „Spreche ich die wiederkehrende Grenzüberschreitung bis Freitag an?“ Der Gegenstand ändert sich; die Reihenfolge der Prüfung bleibt gleich.

A01 • Die Entscheidung benennen

A01

Wem gehört diese Entscheidung? • ca. 15 Minuten

Arbeitsergebnis: Ein einzelner, überprüfbarer Entscheidungssatz.

1. Das Thema vom Entscheidungsknoten trennen

Notiere zunächst das größere Thema, das dich beschäftigt.

Formuliere anschließend die eine konkrete Entscheidung, die jetzt ansteht. Verwende möglichst ein sichtbares Verb: annehmen, ablehnen, beginnen, beenden, verändern, ansprechen, prüfen oder verschieben.

Mein erster Entscheidungssatz:

2. Vier Prüfungen

Prüfung	Ja	Nein	Korrektur
Der Satz enthält genau eine Entscheidung.	☐	☐	
Eine außenstehende Person könnte erkennen, ob entschieden wurde.	☐	☐	
Die wesentlichen Bedingungen sind konkret benannt.	☐	☐	
Der Satz setzt die gewünschte Lösung nicht bereits voraus.	☐	☐	

A01 • Entscheidungssatz prüfen

Mein korrigierter Entscheidungssatz:

Beispiel Mara: Zu weit: „Soll ich mich langfristig an diesen Kunden binden?“

Entscheidbar: „Nehme ich das vorliegende Angebot einer zwölfmonatigen exklusiven Zusammenarbeit zu den aktuell genannten Bedingungen an?“

3. Mehrere Entscheidungen trennen

Welche weiteren Entscheidungen hast du möglicherweise mit der Hauptfrage verbunden?

Verdeckte Zusatzentscheidung	Heute?	Späterer Entscheidungspunkt
	☐ Ja ☐ Nein	
	☐ Ja ☐ Nein	
	☐ Ja ☐ Nein	

4. Kontrollbereich

Kann ich bestimmen	Kann ich beeinflussen	Liegt außerhalb meiner Kontrolle

Prüfregel: Formuliere als Entscheidung nur den Teil, den du tatsächlich bestimmen kannst.

A01 · Frist und Nichtentscheidung

5. Die Frist bestimmen

Frage	Deine Antwort
Gibt es eine nachweislich äußere Frist?	
Wer oder was setzt sie?	
Welche Folge tritt nach Ablauf tatsächlich ein?	
Welche Frist setzt du selbst?	

Meine Entscheidungsfrist:

Datum: Uhrzeit:

6. Kosten des Nichtentscheidens

Nicht zu entscheiden ist selten neutral. Beschreibe die realistischen Folgen, ohne sie zu dramatisieren.

Mögliche Folge	Sicher	Plausibel	Bedeutung
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	

Beispiel Mara: Rückzug des Angebots: plausibel, nicht belegt. Freiheit für andere Kunden: unmittelbare Folge. Belastung der Beziehung durch Schweigen: möglich und abhängig von der Kommunikation.

A01 • Ausgangspunkt sichern

7. Ausgangsmessung

0 bedeutet „überhaupt nicht“, 5 bedeutet „sehr klar oder stark“. Dies ist kein psychologischer Test.

Aussage	0	1	2	3	4	5
Ich weiß genau, worüber ich entscheide.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kenne meine eigenen Kriterien.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich erkenne fremde Einflüsse.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin bereit, nach der Entscheidung zu handeln.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

8. Arbeitsauftrag des Tages

Bis zum Ende dieses Seminartages kläre ich, ob ich ...

Fachliche Grenze: Bei erheblichen rechtlichen, medizinischen, steuerlichen oder finanziellen Folgen kann der nächste handlungsfähige Schritt in einer qualifizierten Fachprüfung bestehen.

A01 abgeschlossen: ☐ Uhrzeit:

A02 • Einfluss sichtbar machen

A02

Einfluss ist nicht automatisch Manipulation • ca. 20 Minuten

Arbeitsergebnis: Eine Einflusskarte und zwei priorisierte Einflussmechanismen.

1. Personen und Systeme sammeln

Bewerte noch nicht. Unterstelle keine Absicht. Erfasse zunächst, was auf deine Entscheidung wirkt.

Person oder System	Erwartung	Mögliches Interesse	0-5

2. Erste emotionale Reaktion

Was möchtest du spontan tun?

Zustimmen	Fliehen	Widersprechen	Rechtfertigen	Anderes
☐	☐	☐	☐	☐

Was zeigt dir diese Reaktion – ohne sie bereits zur Entscheidung zu machen?