



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

10-10-10-Methode

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

10-10-10-Methode

Überblick

Wie wirst du dich in zehn Minuten fühlen? In zehn Monaten? In zehn Jahren? Die 10-10-10-Methode von Suzy Welch nutzt drei Zeitperspektiven, um Entscheidungen vom Griff kurzfristiger Emotionen zu lösen und an langfristigen Werten auszurichten.

Aspekt	Details
Ziel	Kurzfristige Impulse von langfristigen Werten trennen
Weg	Drei Zeitperspektiven systematisch durchdenken
Alternative Methoden	Eisenhower-Methode, Entscheidungsmatrix
Dauer	5–10 Minuten
Teilnehmer	1 Person

Grundprinzip

Die meisten Fehlentscheidungen entstehen, weil wir dem Druck des Augenblicks nachgeben. Wir fragen „Was soll ich jetzt tun?“ – und die Antwort kommt aus dem Bauch, nicht aus der Tiefe. Die 10-10-10-Methode ersetzt diese Frage durch drei:

Zeitraumen	Kernfrage
10 Minuten	Wie werde ich mich gleich fühlen?
10 Monate	Wie werde ich in einem knappen Jahr darüber denken?
10 Jahre	Welche Rolle spielt diese Entscheidung in einer Dekade?

Der Wirkungsmechanismus ist einfach, aber wirkungsvoll: Kurzfristige Emotionen – Angst, Bequemlichkeit, Vermeidung – dominieren unsere Entscheidungen. Die Methode erzwingt einen Perspektivenwechsel über die Zeit und macht sichtbar, wo momentane Impulse und tiefere Werte auseinanderklaffen.

Vorgehensweise



Wähle eine anstehende Entscheidung.

Entscheidung: _____

Option A: _____

Zeitraumen	Wie fühle ich mich bei Option A?
In 10 Minuten	
In 10 Monaten	
In 10 Jahren	

Option B: _____

Zeitraumen	Wie fühle ich mich bei Option A?
In 10 Minuten	
In 10 Monaten	
In 10 Jahren	

Meine Entscheidung: _____

Beispiele

Schwieriges Gespräch aufschieben?

Zeitraumen	Aufschieben	Jetzt führen
10 Minuten	Erleichterung	Unbehagen
10 Monate	Problem eskaliert	Problem gelöst
10 Jahre	Verpasste Chance	Beziehung gestärkt

Das kurzfristige Unbehagen ist der Preis für langfristigen Gewinn – und die Tabelle macht das auf einen Blick sichtbar.

Job wechseln?

Zeitraumen	Bleiben	Wechseln
10 Minuten	Sicherheit	Aufregung und Angst
10 Monate	Frustration bleibt	Einarbeitung, neue Chancen
10 Jahre	Reue über verpassten Mut?	Neue Erfahrungen, Wachstum

Wann besonders nützlich

Die Methode entfaltet ihre Stärke überall dort, wo kurzfristiger Komfort und langfristige Werte in Spannung stehen: bei Konfliktvermeidung (sofortige Harmonie vs. langfristiger Schaden), Karriereentscheidungen (Sicherheit vs. Wachstum), Gesundheitsfragen (Genuss vs. Konsequenz) und Beziehungsentscheidungen (momentane Emotion vs. tiefere Werte).

Verbindung zu H.E.A.R.

Die Methode berührt vor allem zwei Dimensionen: **Authenticity**, weil sie hilft, von Impulsen zu wahren Werten durchzudringen, und **Resilience**, weil sie lehrt, kurzfristiges Unbehagen für langfristiges Wohlbefinden auszuhalten.

Quellen

Welch, Suzy: *10-10-10: A Life-Transforming Idea* (2009)

Weiterführend im Arbeitsbuch

→ WB - V. 5.3: Ressourcen schützen – Energie-Management

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info