

Sie schwanken zwischen mehreren Sportarten? Finden Sie heraus, welche für Sie die beste Wahl ist.

In einer Entscheidungsmatrix stellen Sie Ihre Optionen einander gegenüber. Sie prüfen systematisch, inwieweit die Alternativen für Sie bedeutsame Eigenschaften erfüllen. So funktioniert das bewährte Auswahlverfahren:

1 Welche Sportarten stehen zur Debatte?

Schreiben Sie Ihre Sportideen (siehe Broschüre Seite 13) nebeneinander in die Tabelle unten.

2 Was sind Ihre Auswahlkriterien?

Notieren Sie nun alle Merkmale, auf die Sie Ihre Alternativen prüfen wollen. Je mehr Vorgaben Sie einbeziehen, desto aussagekräftiger ist der Vergleich. Denken Sie daran, dass eine Sportart nicht nur gefallen, sondern auch umsetzbar und wirksam sein muss (siehe Broschüre Seite 14).

3 Wie bewerten Sie Ihre Optionen?

Gehen Sie anschließend Ihr Prüfschema Schritt für Schritt durch. Überlegen Sie, ob und wie gut Ihre Sportarten zu den einzelnen Prüfkriterien passen. Je nachdem vergeben Sie mehr oder weniger Punkte. Dabei gilt:

- 2 Punkte = Anforderung voll erfüllt
- 1 Punkt = Anforderung teilweise erfüllt
- 0 Punkte = Anforderung nicht erfüllt

Meine Entscheidungskriterien		Sportart 1	Sportart 2	Sportart 3
Vorlieben	Für Freude an Sport und Bewegung brauche ich ...	Punkte	Punkte	Punkte
	1.			
	2.			
	3.			
Machbarkeit	Merkmale einer für mich praktikablen Sportart sind ...	Punkte	Punkte	Punkte
	1.			
	2.			
	3.			
Wirksamkeit	Entscheidend für mein Ziel ist, dass die Sportart ...	Punkte	Punkte	Punkte
	1.			
	2.			
	3.			
Sonstige	Bei meiner Sportart ist mir außerdem wichtig, dass sie ...	Punkte	Punkte	Punkte
	1.			
	2.			

4 Zu welchem Ergebnis kommen Sie?

Berechnen Sie zum Schluss für jede Sportart den Gesamtwert. Diejenige mit den meisten Punkten entspricht Ihren Anforderungen am besten. Damit steht die Entscheidung!

Meine Auswertung ergibt diese Platzierung:

