

## Schnell entscheiden - Die VRAN-Analyse als Arbeitsblatt

Die VRAN-Analyse hilft Ihnen, schnell eine Entscheidung zu treffen. Der Ausdruck stammt aus der englischen Sprache und wird dort „BRAN-analysis“ genannt. Es setzt sich zusammen aus folgenden Begriffen:

- **Vorteil** - (benefit) = Was habe ich davon?
- **Risiken** - (risks) = Welches sind die Risiken?
- **Alternativen** - (alternatives) = Welche Alternativen gibt es für mich?
- **Nichtstun** - (nothing) = Was passiert, wenn ich gar nichts unternehme?

Ein Beispiel:

Ihnen ist während der Schwangerschaft ständig schlecht und man bietet Ihnen ein Medikament dagegen an. Sie stellen folgende Fragen:

Vorteil: Nützt mir dieses Medikament? Wie viele Frauen haben dadurch eine Besserung erfahren?

Risiken: Welche - auch langfristigen - Nebenwirkungen hat dieses Medikament für mich und mein Baby? Wie wirkt es auf meinen Körper?

Alternativen: Gibt es pflanzliche oder alternative Mittel, die ich zuerst probieren könnte?

Nichtstun: Geht die Übelkeit vielleicht von selbst weg?