



EntscheidungsGuide

Täglich treffen wir eine Vielzahl von Entscheidungen.

Manche Entscheidung geschieht unbewusst (Atmen), manche ist selbstverständlich (Essen, Trinken), manche ist gar nichtkompliziert. Doch es gibt wichtige Themen und **Fragestellungen**, die uns oft lange beschäftigen und bisweilen auch lähmen: Soll ich den Arbeitsplatz wechseln? Will ich noch einmal umziehen? Was ist wirklich wichtig in meinem Privatleben?

Wir alle haben wir neuronal vorgeprägte und „eingeübte“ **Entscheidungsstrukturen** im Kopf. Es spricht viel dafür, dass die meisten Menschen bestimmten Entscheidungsmustern folgen, die sie sowohl im privaten wie im beruflichen Leben anwenden. Gleichzeitig bleibt ein großer Bereich halbbewusst, unbewusst oder ist überlagert von nachträglichen Plausibilisierungen („Ich konnte ja nicht anders, weil ...“).

Es geht also um zwei Aspekte:

- Die **Bewusstmachung** der eigenen Entscheidungsmuster (Selbsterkenntnis und „Einsicht ins Ich“, s. Douglas R. Hofstaedter)
- Die **Autonomie** über die eigenen Handlungen (die den Entscheidungen folgen), also Selbststeuerung und aktives Handeln = Entscheidungen treffen (anstatt von Entscheidungen „getroffen zu werden“)

Das folgende **Übungsprogramm** soll Ihnen dabei helfen, Klarheit über anstehende Entscheidungen zu gewinnen. Die „**Dimension**“ der Entscheidung ist zunächst sekundär. Wir nennen es Entscheidungswerkstatt.

Dieses Übungsprogramm besteht aus **neun Schritten**, die Sie alleine durchführen können – oder auch im Austausch mit einem Ubungspartner. So trainieren Sie Ihre Entscheidungskompetenz und werden immer souveräner in Ihren persönlichen Entscheidungen!



Entscheidungen treffen

Machen Sie sich zu den einzelnen Schritten Notizen. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aspekte „ausblenden“ oder „wegfiltern“!

1. Wie lautet das Thema oder Ziel? *Worum geht es wirklich? Wie möchte ich mich nach getroffener Entscheidung fühlen?*

2. Standortbestimmung – *Wo stehe ich im Moment?*

3. Was ist mir wichtig? *Welche Werte sind für mich relevant?*

4. Welche Möglichkeiten gibt es? *Welche Handlungsoptionen tauchen auf?*



5. Was sagt mein „Bauchgefühl – meine Intuition?

6. Welche rationalen Überlegungen sind relevant? Pro und Contra

7. Welche Widerstände, Zweifel und Sorgen gehen mir durch den Kopf?

8. Welche Entscheidung treffe ich? *Genauen Wortlaut notieren!*

9. Wie sind die ersten Schritte der Umsetzung? *Drei Tage, drei Wochen, drei Monate*

Um Ihr persönliches Entscheidungs-Profil zu besprechen, nehmen Sie bitte Kontakt zu mir auf:

*Holger Grimmig
hg@inavigare.com
+49.(0)172.433 0 422*