
EINFACH ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

4 FRAGEN MIT DENEN ES IHNEN LEICHTER FALLEN WIRD DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG ZU TREFFEN.



WENN SIE SICH ENTSCIEDEN HABEN, HABEN SIE KEIN PROBLEM MEHR! SOLANGE EINE ENTSCHEIDUNG ALLERDINGS NOCH AUSSTEHT, RAUBT ES ENERGIE UND KANN STRESS VERURSACHEN.

Eine unbeantwortete Frage kreist immer wieder im Kopf. Seit Tagen schon beschäftigt sich Judith mit der Frage, ob sie die Abteilung wechselt und den neuen Job als Teamleaderin annehmen soll oder nicht. Sie kann sich einfach nicht entscheiden, was besser für Sie ist. Tim ist jetzt seit 5 Jahren in der Firma und irgendwie geht es trotz seiner Bemühungen nicht voran. Soll er sich endlich bewerben oder doch noch abwarten? Und Jan fragt sich schon seit Wochen ob er die Elternzeit in Anspruch nimmt und wenn ja, wie lange?

Jeden Tag treffen wir unzählige Entscheidungen. Manche sind schnell und einfach gefällt und manche Entscheidungen rauben uns den Schlaf. Die Gedanken kreisen nur noch um dieses eine Thema und all zu oft wird die Entscheidung vertagt.

Mit der folgenden Strategie und den 4 Fragen können sie schneller und leichter eine wichtige Entscheidung fällen:

1. Nehmen sie sich ganz bewusst Zeit um einen Entscheidung zu fällen. Machen sie sich bewusst, dass sie in dieser Zeit zu einer Antwort finden wollen. Am Besten sind sie für einen ausreichend langen Zeitraum ungestört.
2. Wenn sie sich diese 4 Fragen stellen, betrachten sie Ihre Situation von allen Seiten her. Beantworten sie jede Frage schriftlich.

Was wäre gut daran, wenn ich es mache?	Was wäre gut daran, wenn ich es nicht mache?
Was wäre schlecht daran, wenn ich es mache?	Was wäre schlecht daran, wenn ich es nicht mache?

3. Nun haben sie die Kernpunkte ihrer Fragestellung herausgearbeitet. Sie haben Ihre Gedanken geordnet. Treffen Sie nun ihre Vorab-Entscheidung.

4. Stellen sie sich jetzt die neue Situation ganz genau bildlich vor und achten sie auf ihre Gefühle und körperlichen Reaktionen. Nehmen wir als Beispiel Judith: Sie hat die Vorab-Entscheidung getroffen, den Team-Lead nicht zu übernehmen und in ihrer jetzigen Abteilung zu bleiben. Judith stellt sich nun ganz genau vor, wie sie ihrer Chefin die Entscheidung mitteilt. Sie stellt sich vor, wie sie ihrer Familie mitteilt, dass alles so bleibt, wie es jetzt ist und wie sie auch in den nächsten Wochen, Monaten vielleicht sogar

Jahren in der jetzigen Abteilung bleibt. Judith achtet auf Ihre Gefühle und Gedanken dabei. Stellt sich ein gutes Gefühl ein? Vielleicht Erleichterung, Freude, Aufregung? Oder meldet das Bauchgefühl etwas Störendes, etwas das sich nicht Richtig anfühlt?

T **riff eine Entscheidung und der innerliche Stress lässt nach. Vertraue darauf, dass es keine falschen Entscheidungen gibt. Alles ist Erfahrung, Lernen und Wachsen.**

DANIELA GOTTWALD

5. Sie haben sich nun ihre Situation von allen Seiten angeschaut und in ihre Vorab-Entscheidung hinein gefühlt. Wenn alles passt, treffen sie jetzt die Entscheidung! Hat Ihr Bauchgefühl Alarm geschlagen? Dann gehen sie nochmal zu ihrer Entscheidungs-Matrix und überlegen sie welche Argumente noch fehlen. Treffen sie erneut eine Vorab-Entscheidung und fühlen sie auch hier wieder hinein.

Nun haben sie sich entschieden und es bleibt ein letzter Punkt: Machen sie sich bewusst, dass alles Erfahrung, Lernen und Wachsen bedeutet. Sie haben sich bewusst entschieden und werden mit dieser Entscheidung weiter gehen. Es gibt keine falschen Entscheidungen. Nur werden sie eventuell in einem Jahr anders entscheiden oder wieder genau so wie heute.

Brauche Sie einen Sparringspartner für eine wichtige Entscheidung? Ich begleite Sie als Coach mit verschiedenen Fragetechniken und Tools hin zur Findung Ihrer richtigen Entscheidung.

Kontaktdaten:

Web: www.danielagottwald.com

Mail: info@danielagottwald.com

Mobil: +491788136037



dgc Coaching Daniela Gottwald