

HEHN  
*Nadine*

REVOL  
**YOU**  
TION

# Modul 5 – Entscheidungen selbstbewusst treffen

## Inhalt

1. Warum überhaupt dieses Modul? .....	3
2. Arten von Entscheidungen .....	4
3. Wie du Entscheidungen selbstbewusst triffst.....	5
4. Deine Übung – Inneres Team.....	6

## 1. Warum überhaupt dieses Modul?

Warum sprechen wir in diesem Coaching Programm über Entscheidungen? Weshalb widmen wir diesem Thema sogar ein ganzes Modul?

Entscheidungen sind für dein Leben und dein Alltag extrem wichtig. Über unser Entscheidungsverhalten können wir uns selbst analysieren und ein klares Verständnis von dem Grad unseres Selbstbewusstseins erhalten. Anhand von Entscheidungen erkennst du, wie hoch dein Selbstbewusstsein ist, inwiefern du weißt was du willst und wie stark du deine Meinung vertreten kannst. Gerade bei geringerem Selbstbewusstsein trauen wir uns oft nicht, Entscheidungen zu treffen und verharren so in der Ist-Situation. Damit können wir keine positiven Veränderungen anstoßen und wirken, gerade in Positionen einer Führung in einem Unternehmen, unsicher und führungsschwach.

Aus diesem Grund möchte ich mit diesem Modul deinen Fokus auf deine Entscheidungen und dein Entscheidungsverhalten legen. Vielleicht sind es Entscheidungen, die du schon lange vor dir herschiebst, möglicherweise handelt es sich aber auch um alltäglichen Situationen, bei denen du in deiner Führungsposition Entscheidungen schnell und selbstbewusst treffen musst. Ich möchte dir hier einige Tipps mit auf den Weg geben, die dir deinen Alltag erleichtern können. Darüber hinaus findest du im letzten Abschnitt eine sehr wirksame Übung, die du gerade für sehr große Entscheidungen z.B. bezüglich deiner Zukunft einsetzen kannst und dich mehr oder weniger selbst „coachen“ kannst.

## 2. Arten von Entscheidungen

In deinem Leben gibt es viele unterschiedliche Entscheidungssituationen und je nach Ausmaß der Entscheidung kann es oftmals sehr schwer sein, sich auf eine Option festzulegen. Es gibt hierzu ganze Bücher, die zwischen unterschiedlichen Entscheidungsarten unterscheiden. Leider musste ich feststellen, dass diese für meine Alltagsentscheidungen nur schwer anwendbar sind. Ich möchte dir eine Sicht auf Entscheidungen an die Hand geben, die du jeden Tag anwenden kannst. Deshalb unterscheiden wir zwischen folgenden Entscheidungen:

1) Entscheidungen in deinem Alltag

Diese Art der Entscheidung umfasst wahrscheinlich über 90 Prozent der Entscheidungen, die tagtäglich bei dir anstehen. Egal ob es um die Kleidung geht, die du an einem bestimmten Tag tragen möchtest oder welche Kunden ihr in eure Vertriebspipeline aufnehmt. Diese Entscheidungen sind immer wiederkehrend und müssen sehr schnell getroffen werden. Umso mehr Informationen bereitstehen, desto einfacher kannst du die Entscheidung treffen.

2) Entscheidungen, die du für andere triffst

Gerade in Führungspositionen trägst du eine hohe Verantwortung für andere. Du entscheidest über den weiteren Verlauf von Karrieren und welche Verantwortung welcher Mitarbeiter bekommt. Auch in der Rolle eines Elternteils musst du tägliche Entscheidungen für deine Kinder treffen. Diese Art von Entscheidung zielführend und schnell zu treffen ist Grundvoraussetzung für deine Funktion als Führungskraft.

3) Entscheidungen, die deinen weiteren Lebensverlauf komplett beeinflussen

Die wohl einflussreichsten Entscheidungen in deinem Leben sind die, die deinen weiteren Lebensweg maßgeblich beeinflussen. Mit diesen Entscheidungen tun wir uns oftmals am schwersten und deshalb wollen wir in diesem Modul einen Schwerpunkt auf diese Entscheidungen legen. Beispiele wären z.B. die Frage, ob du dich selbstständig machst, ob du mit deinem Partner dein Leben verbringen möchtest oder wie deine Karriere weiter verlaufen soll. Diese Entscheidungen bringen uns sehr oft in eine Art „Starre“, sodass wir lange keine Entscheidung treffen und damit stehen bleiben. Dein weiteres Wachstum bleibt aus.

### 3. Wie du Entscheidungen selbstbewusst triffst

Im Folgenden möchte ich dir 5 konkrete Regeln für deine zukünftige Entscheidungsfindung mit an die Hand geben. Diese gelten vor allem bei Alltagsentscheidung und Entscheidungen, die du für andere triffst:

1. Schnelle Entscheidungen treffen – indem du auf deine Intuition hörst  
Nimm dir ab sofort vor die Entscheidungen von Typ 1 und 2 in nicht länger als 60 Sekunden zu treffen. Vertraue hierbei viel mehr auf dein Bauchgefühl, beziehe aber auch die vorhandenen Zahlen, Daten und Fakten mit ein.
2. Deine Vision – was sagt sie dazu?  
Höre in dich rein. Auch Alltagsentscheidungen können Auswirkungen auf deine Zukunft haben. Wo willst du hin? Was sind deine Ziele? Welcher Weg zählt in deine Vision ein?
3. Rat von Experten einholen  
Beziehe deine Mitarbeiter oder andere Experten mit ein. Habe keine Angst, dass dies schwach wirken könnte. Im Gegenteil: Oftmals können deine Mitarbeiter auf Arbeitsebene die Sachlage viel besser beurteilen. Stichwort: Verantwortung abgeben.
4. Vermeide Perfektionismus  
Entscheidungen lange herauszögern und auf die perfekte Sachlage hoffen? Das sollte ab sofort nicht mehr dein Ding sein. Perfektionismus bringt an dieser Stelle nur Zeitverzug und damit langsames Wachstum.
5. Fehler vermeiden wollen  
Sei mutig auch Fehler einzugehen und nimm die Dinge in die Hand. Sei ein Macher und Entscheider.

Nimm die für dich wichtigsten Punkte in dein Notizbuch auf und kreierte dir zum Beispiel auch kleine Affirmationen zu den einzelnen Mindsets, die du in deinem Umfeld als Erinnerungshilfe verteilst.

## 4. Deine Übung – Inneres Team

Die folgende Übung soll dir speziell bei großen Entscheidungen, die vielleicht auch deine Zukunft betreffen, weiterhelfen. Im Coaching wird diese oftmals eingesetzt, wenn ein Entscheidungsprozess länger dauert und man tiefer in die eigenen Emotion und das eigenen Gefühl einsteigen möchte. Du kannst diese Übung auch sehr gut selbst anwenden, daher gebe ich dir diese mit auf den Weg. Egal wann es dir in Zukunft passieren sollte, dass du nicht weißt, was der richtige Weg für dich ist: Nutze diesen Prozess um deinen einzigartigen Weg zu finden.

### Das innere Team

Das innere Team ist ein Modell, das von Friedemann Schulz von Thun entwickelt wurde. Wie der Name auch bereits angibt handelt es sich um die Betrachtung und Analyse des einen inneren Teams, d.h. wir stellen uns vor, dass in uns eine Gruppe von Charakteren existiert, welche jeder eigene Vorlieben und Ziele hat. Möglicherweise kennst du das Gefühl auch, dass du innerlich zerrissen sein kannst und immer wieder neue Stimmen in dir aufpoppen. Fast so wie das Engelchen und Teufelchen, welches sich rechts und links auf der Schulter befinden.

Unser Gehirn besteht nämlich aus vielen neuronalen Netzen, welche unterschiedlichste Inhalte und teilweise auch Widersprüchlichkeiten mit sich bringt. Das Modell dient dabei der Selbstklärung, seine eigenen Rolle klarer zu verstehen, sich zu positionieren und innere Konflikte aufzulösen. Was passiert, wenn du in dieser Situation der inneren Zerrissenheit verharrst? Leistungsminderung, Konflikte, unklare Kommunikation und keine Entscheidungsfindung.

In dem Modell stellen wir uns vor, dass du viele unterschiedliche Personen in deinem Inneren hast, die alle einen Namen und auch ihre eigene Meinung haben. Eine Person besteht immer aus folgenden Aspekten:



1. Das Männchen/ Frauchen selbst (jedes sieht normalerweise gleich aus)
2. Der Titel: Diesen wählst du selbst aus. Er sollte zum Charakter der Person passen.
3. Eine typische Aussage: Diese sollte ein typischer Satz sein, denn du immer wieder innerlich hörst.

Damit kennst du nun die Grundlagen für das Modell. Im nächsten Schritt gehen wir die einzelnen Schritte zu deinem inneren Team durch. Wie gehst du vor?

DIY – Inneres Team – Deine Anleitung:

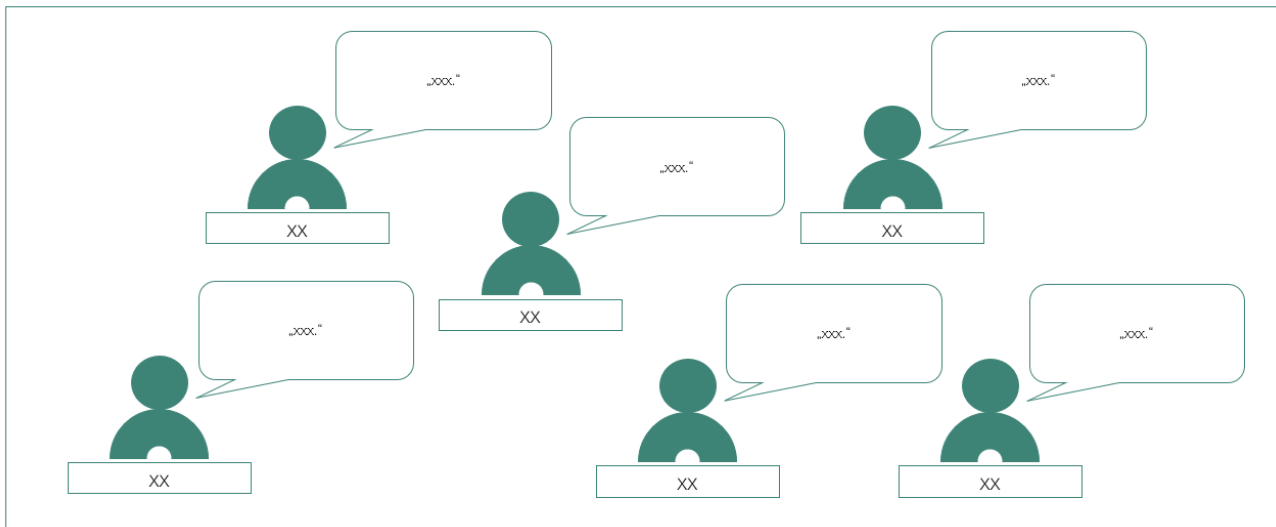
1. Nimm dir dein Bonusmodul zum inneren Team aus diesem Modul zur Hand und bearbeite dieses entweder digital oder in ausgedruckter Form. Du kannst dir gerne dein inneres Team auch basteln.
2. Bestandsaufnahme: Formuliere dein Thema bzw. deinen inneren Konflikt. Manchmal braucht dieser Schritt auch mehrere Tage, denn ähnlich wie bei den Glaubenssätzen in Modul 2 ist es manchmal gar nicht so einfach das konkrete Problem zu benennen.
3. Fühle in dich hinein. Welche Teammitglieder existieren in deinem Inneren? Wie heißen diese Personen oder welche Bezeichnung passt zu Ihnen? Halte jede einzelne Person fest und schreibe die Bezeichnung unter das Teammitglied.
4. Höre erneut in dich rein: Was sind typische Aussagen oder Fragen, die diese Personen in dem Raum werfen? Was beschäftigt jeden einzelnen? Auch hier solltest du die wichtigsten Aspekte aufschreiben.

Nun solltest du bereits eine Sammlung an inneren Teammitgliedern in deiner Ausarbeitung haben. Lasse diese Darstellung auf dich wirken. Vielleicht möchtest du an dieser Stelle auch eine Pause machen oder möglicherweise auch erst in den nächsten Tagen an diese Stelle der Übung zurückkommen. Manchmal kommen auch im Nachgang noch die ein oder anderen Stimmen hoch, diese dann einfach immer wieder hinzufügen. Im nächsten Schritt folgt die Auflösung:

5. Frage dich nun, wie die einzelnen Teammitglieder zueinander in Verbindung stehen? Wer ist verbündet? Wer ist gegeneinander? Stelle dies z.B. durch Pfeile oder ähnliches dar.
6. Lassen sich aus deinem Team Gruppierungen ableiten, die einzelne Lager bilden. Falls ja, dann sortiere dein inneres Team in diese Lager.
7. Überlege dir, welche positiven und auch negativen Aspekte jedes Teammitglied von dir möchte? Es gibt für jeden einzelnen einen Grund, dass er hier ist.
8. Begib dich nun auf die Lösungsfindung: Lass deine Teammitglieder miteinander sprechen und verhandeln. Versuche dein inneres Team zu einer integrierten Stellungnahme mit Kompromiss zu bringen. Dieser Prozess ist wahrscheinlich nicht innerhalb weniger Minuten umzusetzen, sondern in vielen Fällen zieht sich die Verhandlung sogar über Tage hinweg. Falls dies bei dir so ist, dann komme immer wieder in diese Übung zurück. Habe dein inneres Team immer dabei (z.B. in deinem Notizbuch oder auf Handy) und beobachte dich und deine inneren Stimmen im Alltag. Was verändert sich? Was kommt hinzu?
9. Finde deinen einzigartigen Weg und sei Mutig diesen Vertrag, den du innerlich so hart ausgehandelt hast, auch umzusetzen! Stehe für dich und dein inneres Team ein.



## Gestalte dein inneres Team



Nun bist du an der Reihe. Nimm dir entweder eine Entscheidung aus deiner Vergangenheit oder vielleicht auch eine aktuelle Entscheidung, die in deinem Leben ansteht. Nutze das Tool des inneren Teams und versuche in dich zu hören und fühlen. Achte darauf, was in dir passiert und wie sich dein Alltag über diese Übung verändert. Spoiler: Mit genügend Übung machst du die Übung des inneren Teams unterbewusst ganz automatisch.

Platz für weitere Notizen

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for taking notes.