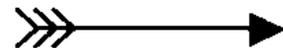


Modul 5

Entscheidungen –
selbstbewusst treffen





Entscheidungen

Ziel:

- Du sollst zukünftig schnell, intuitiv und mit einem hohen Sicherheitsgefühl Entscheidungen treffen

Wofür:

- Selbstbewusst positionieren
 - Entscheidungen treffen, um positive Veränderung herbeizuführen
 - Unsicherheit im Alltag minimieren
 - Große Lebensentscheidungen mit dem Herzen bzw. dem Bauch treffen
-

Arten von 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.

Wie du Entscheidungen selbstbewusst 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 hinauszögern 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.
-

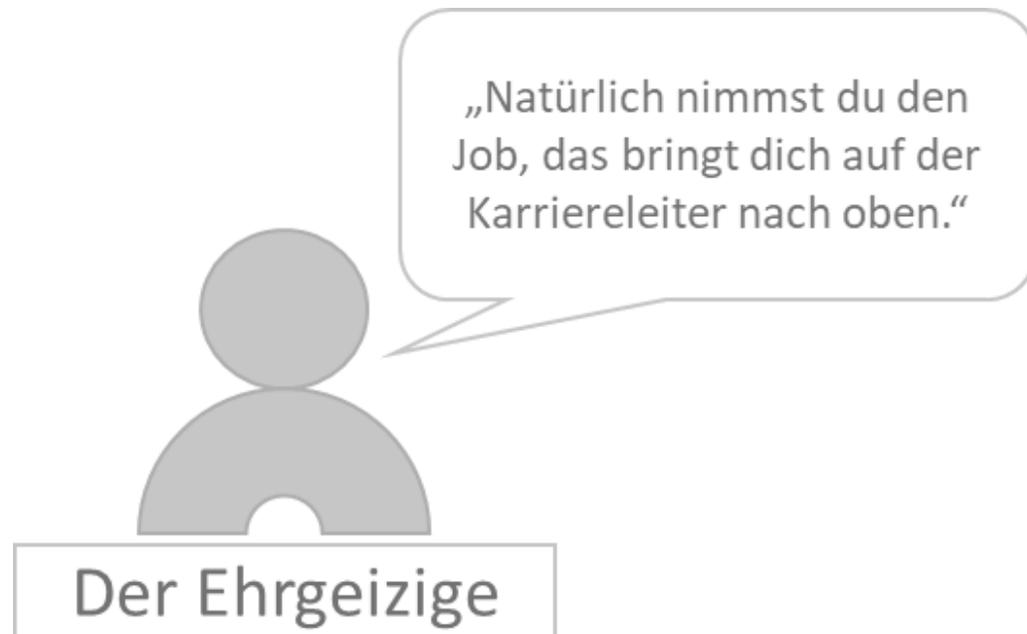
Deine Übung – Inneres Team

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.

Deine Übung – Inneres Team

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.
-

Bonusmodul 5: Inneres Team

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.
 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.
-

Bonusmodul 5: Inneres Team

Ein Beispiel:



Gestalte dein inneres Team

