



HEIKO J. JANSSEN
Vertrauensvoll deinen Weg gehen

Schritt-für Schritt-Anleitung



FÜR GUTE
ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

DIE VORGEHENSWEISE FÜR GUTE ENTSCHEIDUNGSFINDUNG



Du stehst als Führungskraft und/oder Unternehmer häufig vor der Frage, wie du bloß entscheiden sollst. Oft hängen daran Konsequenzen für das Unternehmen und deine Mitarbeiter.

Du hast das Gefühl, dass Du nicht nur für Dich entscheidest, sondern immer für Dritte mit. Und das belastet dich?

Bei allen rationalen Entscheidungshilfen ist es nicht von der Hand zu weisen, dass wir sehr stark aufgrund unserer Lebenserfahrung und Intuition entscheiden und demnach nicht nur der Verstand, sondern auch das Gefühl bei Entscheidungen eine wichtige Rolle spielen.

Im beruflichen Kontext wird das nicht gerne zugegeben bzw. gezeigt, ändert aber nichts an der Tatsache, dass unser Unterbewusstsein oft stärker lenkt, als wir meinen. Es überragt.

Sowohl bei beruflichen als auch bei privaten Entscheidungen scheinen Herz und Verstand manchmal zu diametral entgegengesetzten Lösungen zu kommen.

Das lähmt uns und wir fühlen uns dann häufig wieder in einer anderen Art „Entweder-Oder-Falle“. Höre ich mehr auf meinen Verstand oder folge ich meinem „Bauchgefühl“? Es begleitet uns dann generell ein mulmiges Gefühl!



DIE VORGEHENSWEISE FÜR GUTE ENTSCHEIDUNGSFINDUNG



Um diesen gefühlten Widerspruch in Einklang zu bringen, kann diese Vorgehensweise eingesetzt werden, in der es darum geht, beide Impulse und somit das rationale als auch das affektive Wissen (unterbewusste) in die Entscheidung mit einzubeziehen.

In dieser „Vorgehensweise kann ich mein Bauchgefühl spontan festhalten und visualisieren, um dann meine Gefühle rational und kritisch zu hinterfragen und in mehreren Schritten zu einer Handlungstendenz zu gelangen.



Auf diese Weise kannst Du oft zunächst nur diffus wahrgenommene negative Gefühle, z.B. vage Ängste vor Neuem und Unbekanntem, durch eine gezielte Recherche oder Befragung aus dem Weg räumen.

Bei schwierigen und komplexen Entscheidungen ist es manchmal auch sinnvoll, diese „Schleife“ zwischen Gefühl und Verstand mehrmals zu wiederholen.

Sehr wichtig ist bei dieser Methode, beides gleichermaßen in die Entscheidung einzubeziehen, ernst zu nehmen und nicht etwa gegeneinander auszuspielen.

Verstand und Intuition gehören beide dazu.

Viel Erfolg wünsche ich Dir!

Vertraue auf Deine Intuition...



EINE KURZFORM ZEIGT DIR, WIE DU AM BESTEN VORGEHST:



Reihenfolge	Schritte	Handlungen
1.	Vorbereitung	Bilanz ziehen: Zeichne für jede Option auf einem getrennten Blatt nebeneinander zwei Skalen von 0-100, eine für die positiven, eine für die negativen Gefühle.
2.	Das Gefühl sprechen lassen	Betrachte zuerst nur die Option 1 und markiere ganz spontan mit einem Strich auf der Skala von 0-100 die momentanen positiven Gefühle in Bezug auf diese Option. Danach gehe genauso für die negativen Gefühle in Bezug auf diese Option vor. Lege dann dieses Blatt zur Seite, führe diese spontanen Markierungen genauso für die Option 2 durch. Wichtig ist die Trennung beider Optionen auf verschiedenen Blättern
3.	Die Analyse	Nun werden die Gefühle für beide Optionen gemeinsam betrachtet und miteinander verglichen: Liegen die Gefühle (sowohl die positiven als auch die negativen) auf ähnlichen Werten, gibt das Unbewusste noch keine klare Handlungstendenz vor. Dann versuchst du, im nächsten Schritt mit einer argumentativen Untersuchung/ Fragestellung eine Handlungstendenz zu schaffen.
4.	Die Untersuchung	Jetzt kannst du deine positiven und negativen Gefühle analysieren und Gründe für sie suchen, z.B. „Ich freue mich auf X, weil“- Oder: „Ich habe Angst vor Y, weil“ Notiere diese Liste der Argumente und Gründe für die Gefühle jeweils direkt unter der entsprechenden Skala
5.	Die Handlungstendenz schaffen	Jetzt versuche anhand dieser Gründe, die Bilanz so zu verschieben, dass sich eine klare und eindeutige Handlungsbilanz ergibt, indem du z.B. versuchst, deine positiven Gefühle für eine Option zu verstärken oder die negativen Gefühle für die andere Option zu reduzieren. Du kannst z.B. die Gründe für die negativen Gefühle betrachten und überlegen, wie du sie ausräumen kannst (z.B. durch ein Mehr an Informationen, größere Klarheit etc.).



KONTAKTDATEN



Heiko J. Janssen

— *Leadership-Coach* —

Office München



+49 173 5747866



hjj@heikojjanssen.com



www.heikojjanssen.com

