

NACHHALTIGE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

3 Impulse zur Selbstreflexion

11. Januar 2023

VDI - Frauen im Ingenieurberuf

Nathalie Emas

Superheldinnen Coaching

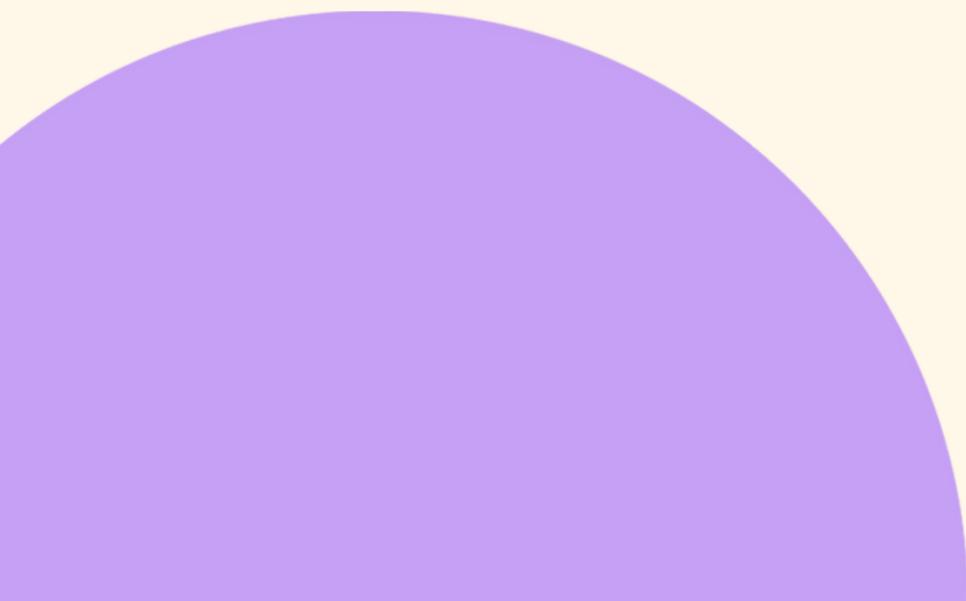


KLEINE UMFRAGE

- Was war deine schwierigste Entscheidung der letzten 2–3 Jahre?
- Was hat diese Entscheidung so herausfordernd gemacht?

And you ask
'What if I fall?'
Oh but my darling,
what if you fly?

Erin Hanson



ERFAHRUNGEN
COGNITIVE BIAS
EMOTIONEN

30-50 % unserer täglichen Entscheidungen basieren auf Gewohnheiten und Routinen.

Quelle: Planet Wissen

Confirmation Bias
Ich gewichte die Informationen, die meiner Meinung entsprechen, höher.

Quelle: Business Punk

Bauch schlägt Kopf.
Bei komplexen Entscheidungen gewinnen gefühlsbasierte Entscheidungen.

Quelle: Wirtschaftspsychologie Aktuell

Wie können wir freie und nachhaltige Entscheidungen treffen?

3 Impulse



INTENTION KLÄREN

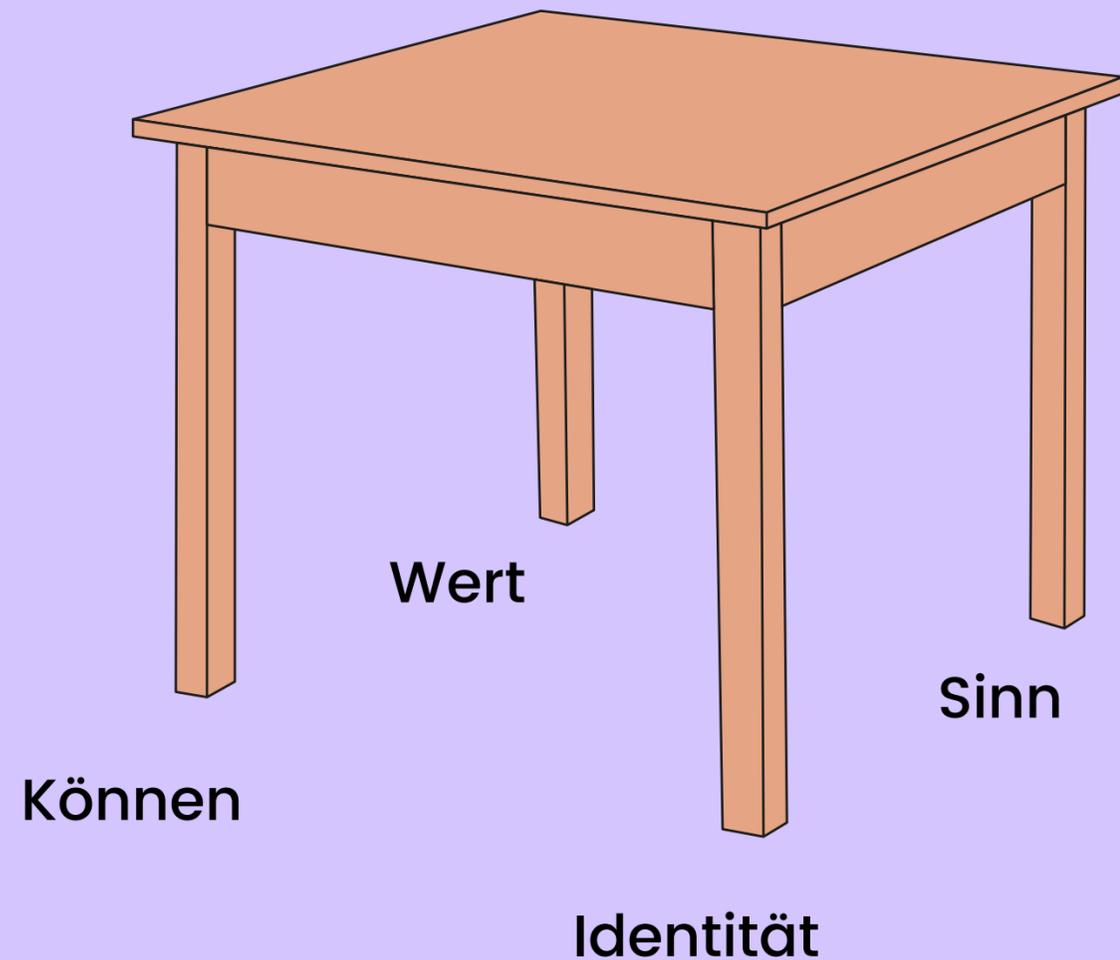
Mit welcher Intention möchte ich etwas entscheiden?

Was möchte ich erreichen?

Was sind meine Erwartungen?

Was sind meine Bedürfnisse?

GANZHEITLICHES WOLLEN



Können: Kann ich das, was ich möchte? Kann ich damit umgehen?

Wert: Ist es mir wichtig? Welchen Wert hat es für mich?

Identität: Entspricht es mir? Darf ich so sein, wie ich bin?

Sinn: Was wünsche ich mir für die Zukunft?

SELBST- VERSPRECHEN

**Dein Selbstversprechen verleiht
deinen Entscheidungen und deiner
Handlungsweise Nachhaltigkeit.**

- **Worauf kann ich mich bei mir selbst verlassen?**
- **Wofür stehe ich ein (auch dann, wenn es schwierig wird)?**

ÜBUNG

Reflektiere deinen letzten großen Entscheidungsprozess. Inwiefern hast du die vier Dimensionen des Tischmodells (unbewusst) in deiner Entscheidung berücksichtigt?

- Kann ich das, was ich möchte (Ressourcen, Stärken, Fähigkeiten, Unterstützung)?
- Entspricht es meinen Werten? Wie wichtig ist es mir?
- Entspricht es mir? Kann ich die Verantwortung und die Risiken tragen, die mit dieser Entscheidung einhergehen?
- Wofür ist es gut? Wofür macht es Sinn? Zahlt es auf meine übergeordneten Ziele ein?

**Wann ist Coaching in
Entscheidungsprozessen sinnvoll?**



WANN IST COACHING SINNVOLL?

Coaching unterstützt dabei,

- sich selbst zu reflektieren.
- neue Perspektiven einzunehmen.
- Potentiale sichtbar zu machen.
- Copingstrategien abzubauen.
- die persönliche Entwicklung zu fördern.
- die wertvollsten Möglichkeiten einer Situation zu erkennen.
- nachhaltige Entscheidungen zu treffen.

**Every action you take
is a vote for the type of person
you wish to become.**

James Clear

OFFENER AUSTAUSCH



- Was bewegt dich nach dem Vortrag?
- Was hat dich vielleicht überrascht?
- Welche Erfahrungen hast du gemacht/ machst du aktuell?

LITERATUR QUELLEN

- Längle, A. (2013) Lehrbuch der Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas
- Längle, A., Bürgi, D. (2020) Existenzielles Coaching. Wien: Facultas
- Planet Wissen
- Business Punk
- Wirtschaftspsychologie Aktuell
- Bildmaterial: unsplash.com + eigene Bilder