

# NACHHALTIGE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

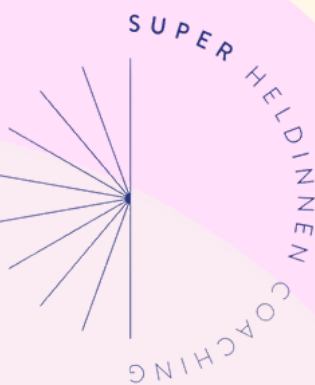
3 Impulse zur Selbstreflexion

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

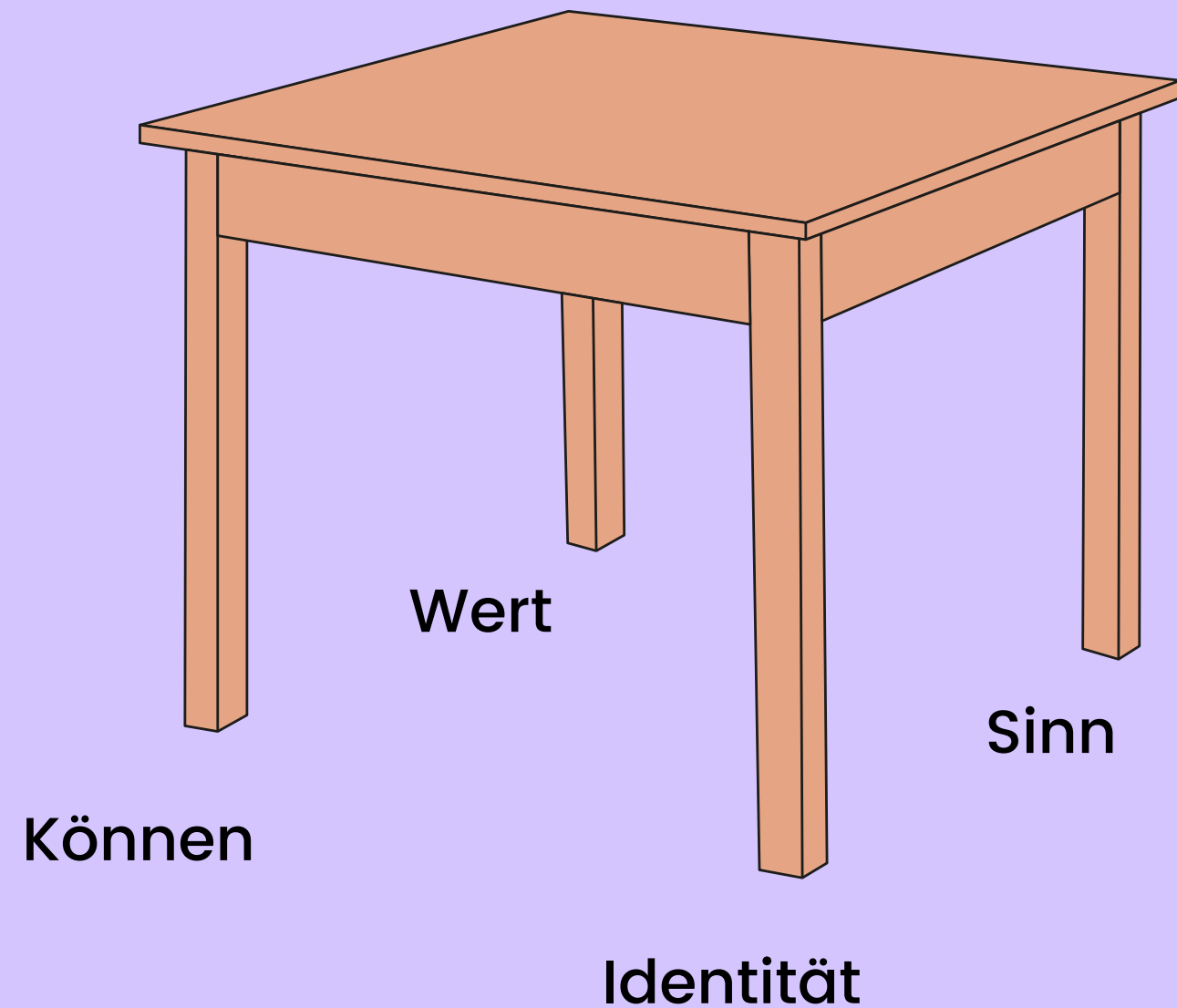
**Mit welcher Intention möchte ich etwas entscheiden?**

**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