



System für gute Entscheidungen

- Emotionale Komponente anerkennen
- Keine wichtigen Entscheidungen aus starken Impulsen treffen
- Der State (emotionaler Zustand) beeinflusst die Qualität der Entscheidungen
- Klare (eindeutig definierte und priorisierte) Werte sind Kriterium für
 - unterbewusste Entscheidungen
 - Orientierung bei Entscheidungen unter Druck

Vier Möglichkeiten, um den State sofort zu verbessern

a) Bewegung/Sport

→ Stressabbau durch körperliche Aktivität

→ Bsp: Spaziergang, Runde joggen, Krafttraining, 20 Burpees oder Hampelmänner, 5 min tanzen

b) Progressive Muskelentspannung

→ Stressabbau An- und Entspannung

→ Bsp: Hinlegen und alles anspannen: Beine, Bauch, Arme, Gesicht ... einatmen ... Spannung maximieren ... ausatmen und loslassen

→ Muskeln entspannen sich und innere Anspannung reduziert sich gleichzeitig

c) Meditation

Zugang oft schwierig und Selbstsabotage durch hohe Erwartungen wie "an nichts denken dürfen" etc

...

→ reguliert und fokussiert Gedanken

d) Sinnesübung

Aufgabe:

Schreibe Dir die 3-5 Dinge auf, die Du am liebsten

- hörst
- riechst
- schmeckst
- siehst
- fühlst

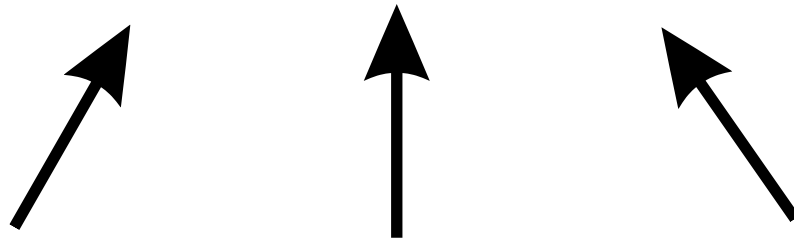
Es gibt kein Richtig oder Falsch - es darf für Dich passen.

Schließe Deine Augen und stelle Dir erst die drei Dinge vor, die Du am liebsten hörst ... dann gehe zu riechen, schmecken, sehen und fühlen, atme tief durch und schau, wie sich Dein Zustand verändert hat.





Entscheidung



Überblick

Informationen

Zahlen



Logik



Emotion



Priorisierung & Bewertung



State: Tagesform, Stimmung,
Laune, Stress/Entspannung,
Sicherheitsgefühl ...

Tiefstes *Warum*, Mission,
Berufung, Vision, Werte;
“was wirklich zählt”



Klarheit hier:
Häufig der Missing Link.