

Entscheidungscoaching_Aufbau

Der Kurs ist so aufgebaut, dass an sieben aufeinanderfolgenden Tagen je eine Ebene kennengelernt und bearbeitet wird. Je Einheit sollten ca. 60 Minuten eingeplant werden.

Im ersten Kapitel gibt es zuerst einige Basisinformationen, danach geht es um verschiedene Aspekte, die eine Entscheidungsfindung beeinflussen. In jedem Kapitel wird mindestens ein Werkzeug vorgestellt, das hilft, eine gute Entscheidung zu treffen.

Nach jedem Kapitel gibt es einen Übungsteil, der für individuelle Entscheidungsfindung von Bedeutung ist und der in Coaching-Prozessen verwendet werden kann.

Zu Übungszwecken ist es sinnvoll, in dieser Zeit an eigenen Entscheidungen zu arbeiten. Am Ende der jeweiligen Lektionen der ersten fünf Tage wird deshalb dazu aufgefordert, eine vorläufige Entscheidung zu treffen. Wenn dann alle sieben Ausgaben bearbeitet sind, sollten also fünf vorläufige und eine endgültige Entscheidung getroffen worden sein.

→ Hinweis: Die Arbeitsblätter dürfen für eigene Coachings benutzt werden. Darüber hinaus darf der gesamte Kurs (© Karin Ackermann-Stoletzky) nicht an andere weiter gegeben werden.

Entscheidungscoaching_Übersicht

Teil 1: Einführung und Standort

In der Einführungsausgabe bearbeiten wir die Frage, was eigentlich eine gute Entscheidung ausmacht. Außerdem machen wir eine Standortbestimmung, die als Ausgangspunkt für den Entscheidungsprozess der nächsten Tage dient.

Teil 2: Meine Entscheidungs-Werte

Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Stimmen meine Entscheidungsoptionen mit meinen Werten überein? Wo ergeben sich Spannungen?

Teil 3: Optionen

Im dritten Teil erweitern wir das Blickfeld für neue Möglichkeiten und überprüfen, welche Entscheidungsoptionen meinen Möglichkeiten, Bedürfnissen und Werten entsprechen.

Teil 4: Das fühlt sich an, wie...

Manche entscheiden sehr intuitiv, manche Menschen haben aber kaum Zugang zu ihrer Intuition. Teil 4 beschäftigt sich deshalb damit, dem 'Gefühl' mehr Raum zu geben.

Teil 5: Teamentcheidung

Das innere Team als Hilfe in Entscheidungsprozessen.

Teil 6: Kopf und Herz sind wie ein Beet...

Strategien zu einer kongruenten Entscheidungsfindung.

Teil 7: Die Entscheidung auf den Weg bringen

Den ersten Schritt tun und meine Entscheidung in die Tat umsetzen.