



Der perfekte Weg zu reflektierten Entscheidungen

Einblicke aus dem Buch „Reflektiert entscheiden“ von Rüdiger von Nitzsch

Reflektiert entscheiden heißt, die Stärken von Kopf und Bauch zu vereinen, um fundierte und nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Rüdiger von Nitzsch zeigt in seinem Buch „Reflektiert entscheiden“, wie dies gelingen kann.

Ich empfehle Ihnen diese Strategien zu nutzen, um Ihr Leben aktiv und bewusst zu gestalten.

Hier die wichtigsten Fakten aus dem Buch und dazu meine Tipps:

1. Kopf- und Bauchentscheidungen kombinieren

- Kopfentscheidungen: Objektiv, aber zeitaufwändig
- Bauchentscheidungen: Schnell, aber anfällig für Verzerrungen

Tipp: Kombination aus beiden Ansätzen führt zu besseren Entscheidungen

2. Intuition bewusst einsetzen

- Intuition nutzt Erfahrungswissen, ist aber oft unbewusst verzerrt

Tipp: Vertraue deiner Intuition, aber überprüfe sie analytisch

3. Klare Ziele definieren

- Klare Zielsetzung erhöht die Entscheidungskompetenz

Tipp: Definiere deine Fundamentalziele und die Kriterien zur Bewertung deiner Optionen

4. Kreativität fördern

- Sammle so viele Optionen wie möglich

Tipp: Nutze Kreativmethoden, um neue Möglichkeiten zu entdecken

5. Analytische Bewertung

- Bewertungsmatrix für alle Optionen erstellen

Tipp: Nutze eine einheitliche Skala zur Vergleichbarkeit

6. Kopf und Bauch in Einklang bringen

- Kopf- und Bauchgefühl sollten übereinstimmen

Tipp: Überprüfe deine Entscheidungen, wenn Unstimmigkeiten auftauchen

7. Entscheidungskompetenz stärken

- Aktives Entscheiden und Klarheit über Ziele fördern Kompetenz

Tipp: Sei dir der typischen Denkfehler bewusst und vermeide sie

Durch gezieltes Coaching helfe ich Ihnen, ihre Entscheidungsfähigkeit zu stärken und so selbstbestimmter und erfüllter zu leben.

Erfolgsmomente

Coaching & Beratung Torsten Streichert

KLARHEIT schaffen - **POTENZIAL** entfalten - **ZIELE** erreichen

<http://erfolgsmomente.coach>