

## Nein. Ja. Vielleicht? Souverän Entscheidungen treffen

Wissenschaft oder Wirtschaft? Habilitieren oder nicht? Kind oder Karriere – oder vielleicht beides?

Die Vielzahl der Möglichkeiten ist ein Phänomen unserer Zeit. Mehr Alternativen, mehr Optionen – das ist wunderbar auf der einen Seite. Aber: für jede Option, die ich wähle, wähle ich gleichzeitig eine andere ab. Entgangene Möglichkeiten, verlorene Chancen? Insbesondere Menschen, die sich schwer tun Entscheidungen zu treffen, fühlen sich oft überfordert. Sie sind im Denken und Handeln nahezu blockiert.

Im Workshop gehen wir dem Phänomen „Entscheidung“ auf den Grund. Wir reflektieren vergangene und aktuelle bzw. anstehende Entscheidungen und erarbeiten förderliche Denk- und Handlungsmuster im Umgang mit der Qual der Wahl. Sie erfahren, wie Sie relevante Informationen herausfiltern und für sich richtig bewerten. Zudem erhalten Sie konkrete Strategien und Entscheidungshilfen für Beruf und Alltag: Ein gutes Rüstzeug, um Blockaden zu überwinden, Weichen zu stellen und handlungsfähig zu sein.

Der Workshop findet online statt. Eine Woche vor dem Workshop erhalten Sie ein Onboarding-Dokument mit den erforderlichen Zugangsdaten sowie einer kurzen Anleitung. Sie benötigen einen Laptop/PC mit stabilem Internetzugang, Kamera (integrierte Laptopkamera ist ausreichend) sowie Audio.

### Inhalte

- Neurowissenschaftliches Basiswissen: wie und wo laufen Entscheidungsprozesse ab?
- Wie Sie relevante Informationen sammeln und für sich richtig bewerten
- Reflektion eigener Entscheidungsprozesse: Welche Denk- und Handlungsmuster Sie beim Entscheiden behindern, und wie Sie neue erarbeiten
- Entgangene Möglichkeiten: Wie Sie alternative Optionen entspannt ziehen lassen und mit gefühlt suboptimalen Entscheidungen selbstbestimmt umgehen
- Kopf oder Bauch? Welche Rolle sie im Entscheidungsprozess spielen (sollten) und wie Sie mit beiden Seiten zu einem optimalen Ergebnis kommen
- Entscheidungshilfen: Maßnahmen, Tools und Strategien, mit denen die Qual wieder zur Wahl wird

### WANN

05.11.2020 09:00 - 17:00 Uhr

06.11.2020 09:00 - 13:00 Uhr

[ANMELDUNG](#)