



Daria Head
COACHING

Entscheidungsfindung

Das menschliche Gehirn ist darauf optimiert, schnell gute Entscheidungen zu liefern. Ziel einer Entscheidungsfindung ist es, eine oder mehrere Möglichkeiten gegenüber anderen Möglichkeiten zu bevorzugen. Dieser komplexe Prozess läuft zum Teil automatisiert ab und greift zum Teil auf Erfahrungen und Muster zurück. Auf diese Art erlernen wir auch komplexe Bewegungen oder Handlungen wie Sportarten, Autofahren oder die Wahrnehmung von Dingen. Stehen wichtige Entscheidungen an, können diese erworbenen Muster sowohl eine Hilfe als auch eine Fehlerquelle sein. Unsere neutrale Wahrnehmung von Informationen wird verfälscht. Dies kann zur Anwendung von Denkmustern führen, die für die Situation nicht gewinnbringend sind. Es gibt eine Vielzahl von Methoden und Fragetechniken, die Entscheidungsprozesse optimieren können. Anwendung findet sie in nahezu allen Lebens- und Arbeitsbereichen. Die bekanntesten Beispiele sind wohl Medizin, Luftfahrt und Wirtschaft.

Wir alle kennen das Abwägen von "Für & Wider", die "Vorteile/Nachteile"-Auflistung oder das "Best & Worst Case"-Szenario. In meinem Coaching arbeite ich mit Dir gerne Prozesse heraus, die Deine Entscheidungsfindung effektiver und sicherer machen. Einer davon ist zum Beispiel die sogenannte FOR-DEC-Methode aus der Luftfahrt. Diese kann als Hilfestellung für Entscheidungen in Alltag und Beruf heruntergebrochen werden und an verschiedene Felder wie Beziehung, Familie oder Teams angepasst werden.

"Nothing is more difficult, and therefore more precious, than to be able to decide." –
Napoleon Bonaparte, 1769-1821

Die FOR-DEC-Methode

- F - acts
- O - ptions
- R - isk & Benefits
- D - ecision
- E - xecution
- C - heck



Meine Coaching Themen & Methoden

Welches Thema für Dich der beste Einstieg in unserer Zusammenarbeit ist, ergibt sich in der Regel aus unserem Erstgespräch. In Folgesitzungen können durchaus andere Themen an Bedeutung gewinnen und ebenfalls mit in das Coaching einfließen. Ich greife im Coaching auf Methoden aus dem Systemischen Coaching, Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP), der Transaktionsanalyse nach Eric Berne (TA), der FOR-DEC-Methode der DLR sowie diverse Hypnose- und Entspannungstechniken wie Meditation & Yoga zurück.



Hast du Fragen, möchtest mehr Informationen
oder dich einfach nur mit mir vernetzen?
Dann schreibe mir oder folge mir.

Ich freue mich auf dich!
Deine Daria



Ramsau 16, 83670 Bad Heilbrunn | +49 (0)8046 1889980

coaching@dariahead.de | www.dariahead.de

Verantwortlich für den Inhalt: Daria Head

Bilder: www.adobe.stock.com

