Umsetzungshilfe für effektive Entscheidungen

Folgende Anregungen mögen Dir helfen, unsere 5 Tipps für effektive Entscheidungen tatsächlich umzusetzen.

Dafür benötigst Du zunächst einmal etwas Kick-Off-Zeit: nimm Dir 2 Stunden am Stück in Ruhe für Dich. Wenn es soweit ist, dann …

- drucke Dir dieses Papier aus, schnapp Dir einen Stift,
- finde einen guten Platz, an dem Du Dich wohlfühlst und der Deine Konzentration unterstützt,
- versorge Dich mit Wasser und vielleicht auch ein paar Nüssen und
- beantworte die Fragen auf den folgenden Seiten für Dich. Nutze für Deine Notizen die entsprechenden Leerräume.

Tipp 1	**Umsetzungshilfe**
Mach Dir Deine Werte, Ziele und Wünsche klar!	Überleg Dir, in welchem Kontext Du Deine persönlichen Entscheidungsprozesse in Ordnung bringen willst und wähle diesen als Überschrift über der jetzt folgenden systematischen Werteanalyse:

Anleitung

- Finde einen Kontext, also einen Rahmen, in welchem Du die Wertearbeit durchführen möchtest. Trage diesen Kontext auf Seite 5 ganz oben ein. Folgende Beispiele mögen als Anregung dienen: „Meine Rolle als Familienoberhaupt“, „Meine Rolle als Führungskraft in unserem Unternehmen“, “Meine Rolle als Lebenspartner“, …

- Wähle aus der (von Dir um eigene Begriffe ergänzten) Liste die 10 für Dich wichtigsten Werte aus. Die Fragestellung lautet: „Was ist mir in dem ausgewählten Kontext wichtig? Worauf lege ich besonders Wert? Welche Werte möchte ich in meiner Rolle als ... gelebt und geachtet wissen?“

- Trage diese Begriffe in alphabetischer Reihenfolge von oben nach unten in die Zeilen der Präferenzmatrix auf Seite 5 oben ein.

- Beginne nun, die einzelnen Werte miteinander zu vergleichen, und zwar nach folgendem Schema:

    - A mit B - den für Dich wichtigeren der beiden (also den „Gewinner“) schreibst Du in das erste Kästchen oben links.

    - A mit C – den „Gewinner“ schreibst Du in das Kästchen rechts daneben.

  - A mit D usw. bis die oberste Zeile mit den entsprechenden „Gewinner-Buchstaben“ gefüllt ist.

- Dann beginnst Du die nächste Zeile, in welcher der Wert B mit allen übrigen Werten verglichen wird;

  - usw. bis die gesamte Matrix ausgefüllt ist.

- Finde als Hilfe für die Entscheidung folgende Bilder: „Welche Situation gab es schon, in der ich mich zwischen diesen beiden Werten entscheiden musste? Wie könnte die Situation aussehen und wie würde ich mich entscheiden?“ Sollte das nicht funktionieren, gib Deinem Bauchgefühl nach!

- Ermittle nun die Anzahl der einzelnen „Gewinner-Buchstaben“ und trage diese und den daraus resultierenden Rang in die Auswertungstabelle ein.

- Sollte es dazu kommen, dass zwei Werte die gleiche Anzahl haben, gehe nochmals nach oben in die Matrix und überprüfe den direkten Vergleich. Der Gewinner erhält den höheren Rang. Bei drei Werten mit gleicher Anzahl wird dieser Direktvergleich bisweilen zu keiner Lösung führen. Lege dann die Reihenfolge innerhalb dieser Gruppe aus dem Bauch heraus fest.

- Schreibe die den Buchstaben zugeordneten Werte in der Reihenfolge ihres Ranges in Deine persönliche Hierarchie auf Seite 5 unten.

Auf den folgenden beiden Seiten findest Du die Werteliste, welche Du bitte gegebenenfalls um Begriffe ergänzt, die Dir wichtig sind, die dort aber nicht auftauchen

Auf Seite 5 findest Du dann das Arbeitsblatt für die eigentliche Wertearbeit.

EQ Dynamics
WIR SORGEN FÜR BEWEGUNG.

A
Abenteuerlust
Abgrenzung
Abwechslung
Achtsamkeit
Achtung
Aktualität
Akzeptanz
Anerkennung
Anspruch
Anstand
Aufklärung
Aufmerksamkeit
Ausdauer
Ausgeglichenheit
Austausch
Authentizität
Autonomie
Ästhetik

B
Balance
Begeisterung
Beharrlichkeit
Berechenbarkeit
Bequemlichkeit
Beruf
Bescheidenheit
Beständigkeit
Bewegung
Bildung

C
Chancenorientierung

D
Dankbarkeit
Demut
Dienstbereitschaft
Dienen
Diplomatie
Distanz halten
Diskretion
Disziplin
Durchsetzungsvermögen
Dynamik

E
Effektivität
Effizienz
Ehre
Ehrgeiz
Ehrlichkeit
Einfachheit
Emotionalität
Empathie/
Einfühlungsvermögen
Energie
Engagement
Entscheiden
Entspannung
Erfolg
Ergebnisorientierung
Erkenntlichkeit
Erotik
Etikette
Exklusivität
Experimentierfreude

F
Fairness
Familie
Faszination
Fitness
Fleiß
Flexibilität
Fortschritt
Freiheit
Freizeit
Freude
Freundlichkeit
Freundschaft
Frieden
Führung
Fürsorge

G
Geborgenheit
Geduld
Gehorsam
Gelassenheit
Geld
Genauigkeit/Präzision
Genuss
Gerechtigkeit
Geselligkeit
Gestaltungsfreiheit
Gesundheit
Gewinnen
Glaube
Glaubwürdigkeit
Gleichheit
Großmut
Großzügigkeit

H
Harmonie
Herausforderung
Hilfe geben/Helfen
Hilfsbereitschaft
Hingabe
Höflichkeit
Humanismus
Humor

I
Idealismus
Identität
Information
Innovation
Integrität
Intelligenz

K
Kampf
Klarheit
Kollegialität
Komfort
Kommunikation
Kompetenz
Kompromissfähigkeit
Kongruenz
Konkurrenzfähigkeit
Konsens
Konsequenz
Konstanz
Kontinuität
Kontrolle
Körperbewusstsein
Kraft
Kreativität
Kundenorientierung
Kunst
Kultur

L
Leidenschaft
Leistungsfähigkeit
Lernen

Liebe
Loyalität
Lust
Luxus

M
Macht
Manieren
Marktführerschaft
Menschlichkeit
Mitdenken
Mitgefühl
Muße
Mobilität
Mode
Moral
Musik
Mut

N
Nachhaltigkeit
Nachsicht
Nächstenliebe
Natur
Neugierde

O
Offenheit
Optimismus
Ordnung
Originalität

P
Partnerschaft
Perfektion
Persönliche Entwicklung
Perspektive
Pflichtbewusstsein
Phantasie
Prestige
Privatsphäre
Profit
Pünktlichkeit

Q
Qualität

R
Rationalität
Realitätssinn
Religion
Respekt
Risikobereitschaft
Rücksichtnahme
Ruhe
Ruhm

S
Sachverstand
Sauberkeit
Schnelligkeit
Schönheit
Selbstachtung
Selbständigkeit
Selbstbestimmung
Selbstbewusstsein
Selbstdisziplin
Selbstmotivation
Selbstverantwortung
Selbstwert
Seriosität
Service
Sexualität
Sicherheit
Sinnhaftigkeit
Sinnlichkeit
Solidarität
Sorgfalt
Sparsamkeit
Spaß
Spiritualität
Spontaneität
Sport
Stabilität
Stärke
Stil
Stille
Strebsamkeit
Struktur
System

T
Tatkraft
Teamgeist
Tiefe
Toleranz
Tradition
Transparenz
Treue

U
Umgänglichkeit
Unabhängigkeit
Unbekümmertheit
Unterhaltung
Unternehmertum
Unterstützung

V
Veränderung
Verantwortung
Verbesserung
Vergnügen
Verhältnismäßigkeit
Verlässlichkeit
Verständnis
Vertrauen
Vertrautheit
Vitalität

W
Wachstum
Wahrheit
Wertschätzung
Wettbewerb
Wissen
Wirksamkeit
Wohlstand

Z
Zielstrebigkeit
Zugehörigkeit
Zurückhaltung
Zusammenarbeit
Zusammenhalt
Zuverlässigkeit
Zweckmäßigkeit

EQ Dynamics
WIR SORGEN FÜR BEWEGUNG

Meine persönliche Wertehierarchie

für den Kontext

.....

(Bitte eintragen!)

Meine 10 wichtigsten Werte:		B	C	D	E	F	G	H	I	J
A	A									
B		B								
C			C							
D				D						
E					E					
F						F				
G							G			
H								H		
I									I	
J										J

Auswertung:

Kriterium	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Anzahl										
Rang										

Meine persönliche Hierarchie:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

Tipp 2	Umsetzungshilfe		
Schaff Dir Alltags-Rituale!	Vorbereitung: Mit welchen konkreten Handlungen oder Aktionen könntest Du täglich Zeit schaffen für Deine wichtigsten Werte oder Deine wichtigsten Werte sogar täglich füttern? Sammle mögliche Aktionen (oder auch Unterlassungen!). Welche Aktion ließe sich mit welchem Aufwand an welcher Stelle des Tages alltäglich einbauen? Bewerte durch Benotung (1 = geringer Aufwand und hoher Nutzen, 2 = Aufwand und Nutzen halten sich die Waage, 3 = geringer Nutzen bei hohem Aufwand) Wähle 1 Aktion und führe diese 3 Wochen lang täglich an der gleichen Stelle des Tages durch. Nimm dann die nächste dazu und verfahre damit genauso.		
Aktion	**An welcher Stelle des Tages?**	**Durchschnittliche Zeitdauer**	**Bewertung Aufwand/ Nutzen**

Tipp 3	Umsetzungshilfe
Entscheide nach dem Good-Enough-Prinzip!	**Training:** Nutze Speisekarten als kostenlose Trainingspartner – wähle das erste Gericht, welches Dich anspricht. Sag „It's good enough!“ oder „Das passt!“ und klappt die Karte zu, ohne weiterzulesen. Genieße bewusst die Zeit, die Du gewinnst, und was auf Deinem Teller landet. **Ritual:** Welche Optionen hattest Du? Schreibe jede einzelne auf ein kleines Blatt Papier. Umrande die Option, für die Du Dich entscheiden hast. Zerreiß alle übrigen Optionen und übergib sie einem der 4 Elemente Erde, Wasser, Feuer oder Luft. Das geht etwas pathetischer z.B. mit Bestattung im nächsten Fluss oder ganz pragmatisch z.B. mit Hilfe der Klospülung.
nächste anstehende Situation für mein Training:	

Tipp 4	Umsetzungshilfe
Nimm Dir bewusst Zeit für schwerwiegende Entscheidungen!	➢ Beleuchte Dein Problem aus möglichst unterschiedlichen Perspektiven ➢ Schlaf eine Nacht darüber oder geh wenigstens spazieren! ➢ Entscheide am nächsten Tag – dann gerne nach Deinem Bauchgefühl!

Welche Perspektiven wären lohnenswert? Wen könnte ich befragen? Welche Informationen erscheinen mir relevant?

Wer ist noch betroffen? Auf wen hat meine Entscheidung Auswirkungen?

Welche meiner Werte sind davon betroffen? Im Rahmen welcher Werte, welcher Ziele will ich dieses Entscheidung treffen?

Tipp 5	Umsetzungshilfe
Bleib nach der Entscheidung entschlossen!	1. Schreib Deine Entscheidung auf. 2. Wieviel Zeit wirst Du wann und in welchem Zeitraum benötigen, um sie umzusetzen? 3. Was oder wer könnte Dich daran hindern, Dir diese Zeiten zu nehmen? 4. Wie hast Du vor, mit diesen Hindernissen umzugehen?
Deine Antworten:	

Lies Dir zum Abschluss alles nochmal durch, was Du geschrieben hast.

Schreib Dir – wo nötig und nützlich – auf Post It's kurze Calls for action. Klebe sie Dir dorthin, wo sie Dir im richtigen Moment begegnen und Dich in den ersten Tagen der Umsetzung daran erinnern, was Du entschieden hast.

Z.B. „But first – Yoga!" auf die Kaffeemaschine.

Viel Erfolg!!! ☺