

Wie kann man lernen, gute Entscheidungen zu treffen?

Datum: 20.06.2018 17:18

Kategorie: Handel, Wirtschaft, Finanzen, Banken & Versicherungen

Pressemitteilung von: Erfolgsfaktor Emotionale Intelligenz



Petra Peinemann - Erfolgsfaktor
Emotionale Intelligenz

Menschen werden tagtäglich mehrfach damit konfrontiert, Entscheidungen treffen zu müssen. Egal, ob im privaten Bereich oder im beruflichen Umfeld fällt es dabei so manchem schwer, klar und auf den Punkt genau abzuwägen und zu entscheiden, insbesondere dann, wenn die Informationen dazu sehr komplex sind. Nachfolgend werden einige Strategien erläutert, wie es gelingen kann, sich für etwas zu entscheiden bzw. überhaupt erst einmal einen entscheidungsfähigen Zustand herzustellen.

Bei generellen Schwierigkeiten im Treffen von Entscheidungen ist es zum Beispiel sehr nützlich, sich vor Augen zu führen, dass es immer besser ist, zu entscheiden, als nicht zu entscheiden. Die erste Möglichkeit stellt proaktives Handeln dar, die zweite zwingt Menschen in einen Zustand des Abwartens. Entscheidungen werden ohne oder gegen sie getroffen. Hier wird eine Möglichkeit der Einflussnahme verschenkt.

Hilfreich kann an dieser Stelle auch sein, innerlich einen Schritt zurückzutreten und "worst case" Szenarien zu betreiben. Was ist der

schlimmste Fall, welcher bei den jeweiligen Entscheidungsmöglichkeiten eintreten kann. An diesem Punkt relativiert sich schon manches, ob der komplexen Umgebungsbedingungen und eine Entscheidung fällt leichter. Und auch eine Sicht aus der Zukunft auf das derzeitige Problem und die anstehende Entscheidung kann den gefühlten Druck verringern.

Ein qualifizierter Coach kann an dieser Stelle gleichfalls weiterhelfen und den Entscheidungsprozess mit dem Klienten gemeinsam vorantreiben. Er ist in der Lage, sowohl bei einzelnen Entscheidungen zu unterstützen, als auch generell die Entscheidungsfähigkeit eines Klienten zu verbessern. Sehr hilfreich können hier mentalen Strategien oder kreativen Hypnosetechniken sein, weil sich diese oft als verblüffend wirksam erweisen.

Um zu wirklich guten Entscheidungen zu gelangen, ist es weiterhin unabdingbar, sich in einem emotional stabilen Zustand zu befinden und darüber hinaus so viel wie nur irgend möglich an entscheidungsrelevanten Informationen zu sammeln.

Ersteres spielt eine große Rolle, weil das menschliche Gehirn in einem emotional geladenen Zustand, besonders im Bereich von Ärger oder Trauer, mit Stresshormonen geflutet wird. In diesem Moment bereitet sich der Körper auf Flucht- oder Angriffsreaktionen vor. Das sind ganz archaische, tief in uns verwurzelte Reaktionsmuster im ältesten Teil unseres Gehirns. Damit ist der Zugang zu guten und kreativen Entscheidungen kaum noch möglich.

Eine weitere Möglichkeit, um auch dann, insbesondere unter Druck, maximal entscheidungsfähig zu bleiben, besteht darin, Techniken des Emotionsmanagements zu erlernen. Noch zielführender kann es sein, sich darüber hinaus mit dem Thema der emotionalen Intelligenz zu beschäftigen. In dem Moment, wo Menschen lernen, ihre eigenen und die Emotionen ihrer Gesprächspartner wahrzunehmen und richtig einzuordnen, um diese Erkenntnisse daraufhin wertschätzend in Gesprächen einzusetzen, gelingt dieser Prozess des Treffens von guten Entscheidungen wesentlich einfacher.

Dabei sind all die oben beschriebenen Fähigkeiten sind sehr gut erlernbar. Weitere Informationen dazu finden sich unter: Home - Petra Peinemann

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Erfolgsfaktor Emotionale Intelligenz
Petra Peinemann
Harvestehuder Weg 21
20148 Hamburg
Tel. 0176 - 220 41 615

„Menschenkenntnis ist die Währung des 21. Jahrhunderts.“

Kommunikative und sozialen Fähigkeiten werden künftig eine noch größere Rolle spielen, wie kürzlich das Mc Kinsey Global Institute in einer Studie nachgewiesen hat. Dabei werden diese mit einer ausschlaggebenden Rolle für den Unternehmenserfolg spielen, insbesondere, je digitaler sich die neue Arbeitswelt gestaltet.

Führungskräfte und Vertriebsmitarbeiter sowohl mit Seminaren und Impulsvorträgen umfassend im Bereich

der (nonverbalen) Kommunikation und Empathie auf die Herausforderungen der Digitalisierung vorzubereiten, als auch beratend in diesem Prozess zur Seite zu stehen, ist die Kernkompetenz von „Erfolgsfaktor Emotionale Intelligenz“.

Link zur PM:

<https://www.openpr.de/news/1008304/Wie-kann-man-lernen-gute-Entscheidungen-zu-treffen.html>