

Souveränität, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf

ANREGUNG ZUM SELBST-COACHING

Wichtige Entscheidungen abwägen

Hintergrund:

Manchmal fällt eine Entscheidung schwer, weil viel davon abhängt. In so einem Fall kann eine Entscheidungstabelle ein hilfreiches Werkzeug sein, um nichts Wichtiges außer Acht zu lassen. Zur Vorbereitung Ihrer Entscheidung haben Sie sich eine Zielstruktur mit Gewichtung jedes einzelnen Ziels erarbeitet. Je wichtiger eine Entscheidung ist, umso mehr Optionen sollte man haben und umso mehr Informationen über die Optionen sollten vorliegen.

Selbst-Coaching-Ziel:

Coaching erfolgt im Wesentlichen in zwei Schritten: Selbst(er)kenntnis und Selbstentwicklung. Nachdem Sie im Vorfeld alle Kriterien in einer Zielhierarchie strukturiert haben, können Sie nun an die Bewertung der Ihnen zur Verfügung stehenden Optionen gehen. Ihr Selbst-Coaching-Ziel könnte also lauten:

„Bis Ende dieser Woche werde ich möglichst viele Handlungsoptionen sammeln und mir für jede Option alle verfügbaren Informationen beschaffen, um dann die Zielerfüllung für jedes einzelne Ziel einzuschätzen.“

Weg zum Ziel:

1. nach möglichst vielen realistischen Handlungsoptionen suchen und diese in die Tabelle eintragen
2. für jedes einzelne Ziel sich eine Meinung verschaffen, in wie weit es mit der jeweiligen Option erfüllt werden kann, eventuell noch weitere Informationen dazu einholen
3. die Zielerfüllung je Option mit der Gewichtung multiplikativ verknüpfen und das jeweilige Ergebnis als Summe ermitteln
4. die Ausgangssituation als eigene Option bewerten, sie kann als eine Referenz dienen
5. eventuell lohnt es sich im Rahmen einer Schlussbetrachtung, ein paar Werte gezielt zu verändern, um Auswirkungen auf das Ergebnis zu verfolgen

Bemerkung:

Bei den Überlegungen für die einzelnen Zielkriterien im Hinblick auf die Gewichtung und die Zielerreichung sind sowohl rationale Gedanken als auch emotionale Gefühle beteiligt. Nur wenn sich Gedanken und Gefühle decken, sich also bei dem Gedanken an eine bestimmte Option ein gutes „Bauchgefühl“ einstellt, kann man mit einer Entscheidung später gut leben. Das gelingt am besten, wenn man das Ergebnis der Tabelle noch einmal überschläft und danach die Einschätzungen zur Zielerreichung überprüft. Im Schlaf verarbeitet das Gehirn noch einmal alle Informationen und gleicht es mit dem ab, was man schon alles erlebt hat und wie es einem dabei ergangen ist.

Ergänzen kann man diese Vorgehensweise mit einer nachträglichen Risikobetrachtung zu möglichen Hinderungsgründen, warum die eingeschätzten Zielerreichungen nicht eintreffen könnten.

Indem Sie viele Informationen zu möglichst zahlreichen Handlungsoptionen sammeln, handeln Sie souverän. Sie erzielen maximalen Erfolg mit Ihrer Entscheidung, und das bringt Ihnen schließlich mehr Zufriedenheit.

Souveränität, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf

Entscheidungstabelle im Prinzip:

Zielhierarchie	Gewichtung	Option 1			Option 2		
		Zielerreichung			Zielerreichung		
		Beschreibung	in %	gewichtet	Beschreibung	in %	gewichtet
<i>Ziel 1</i>	20%						
Unterziel 1.1	15%	hervorragend	100%	15%	mäßig	30%	5%
Unterziel 1.2	5%	durchschnittlich	50%	3%	voll	90%	5%
<i>Ziel 2</i>	40%			0%			0%
Unterziel 2.1	25%	mäßig	30%	8%	voll	90%	23%
Unterziel 2.2	15%	voll	90%	14%	voll	90%	14%
<i>Ziel 3</i>	40%	durchschnittlich	50%	20%	durchschnittlich	50%	20%
Ergebnis		59%			65%		