

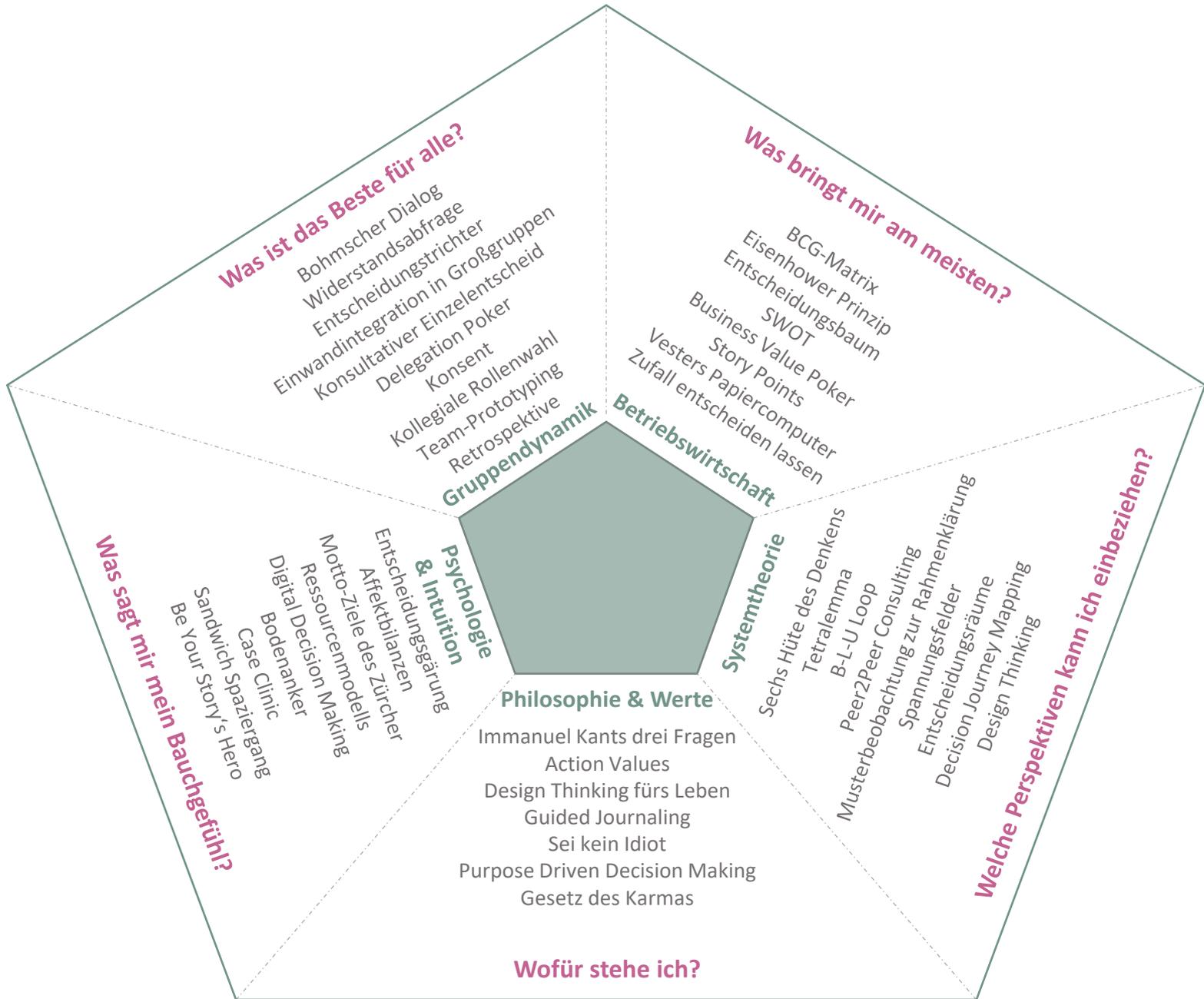
Downloadmaterial zum Buch
„Weniger schlecht entscheiden“

erschienen im Verlag

Franz Vahlen

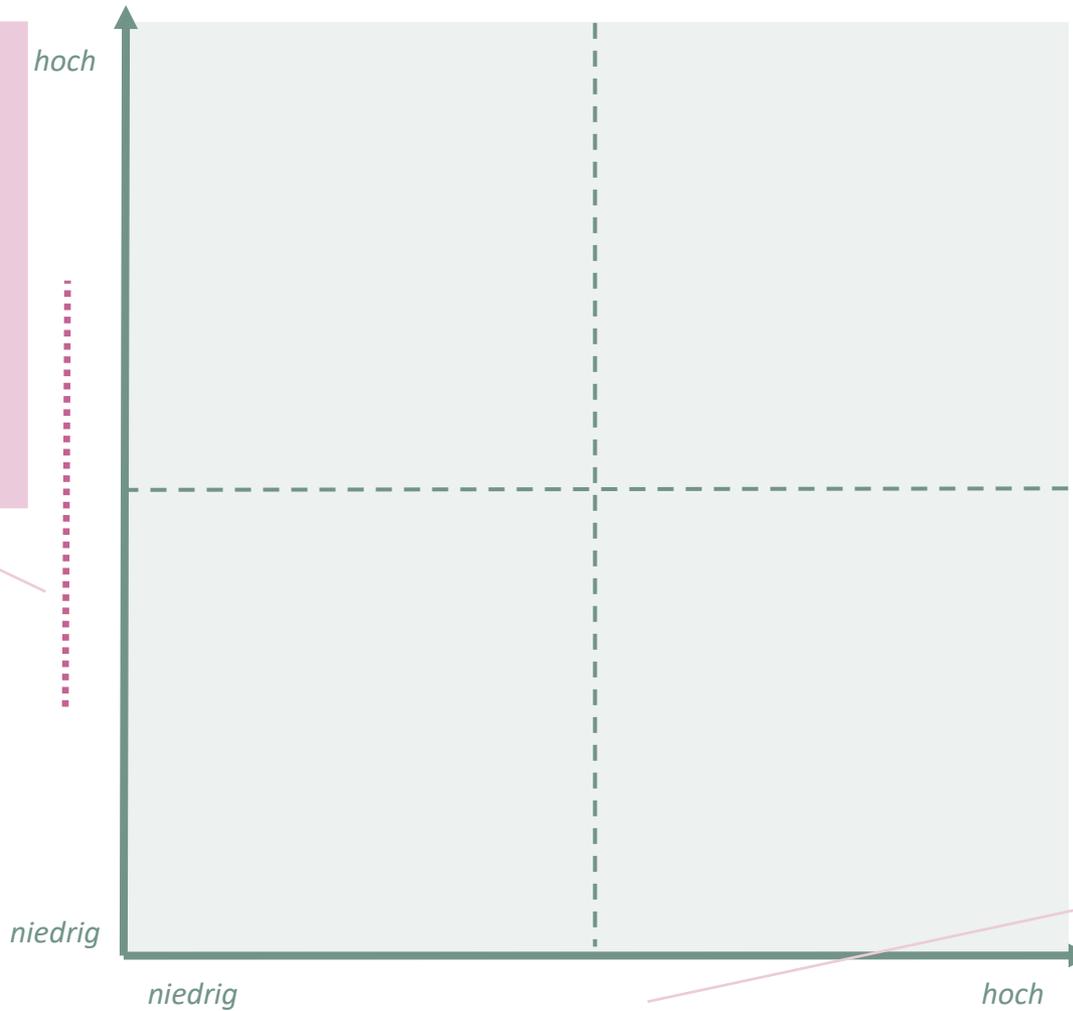
2021

Doris Schäfer & Annika Serfass



BCG-Matrix

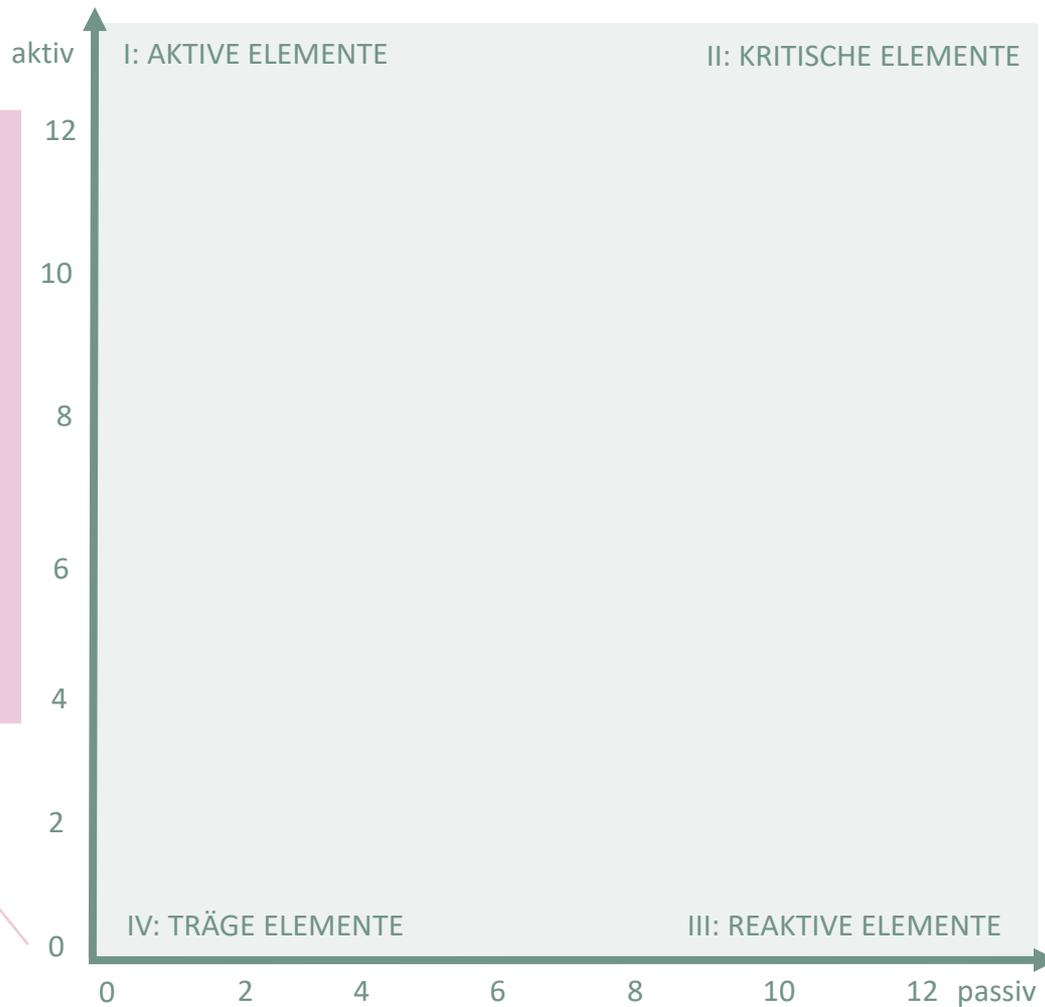
Betrachten Sie die Entwicklung der unmittelbaren Vergangenheit oder erwarteten Zukunft, z.B.
A) Befriedigungsempfinden in den letzten Monaten bzw. Freude, Spaß
B) Entwicklung Gesamteinkommen
C) ...



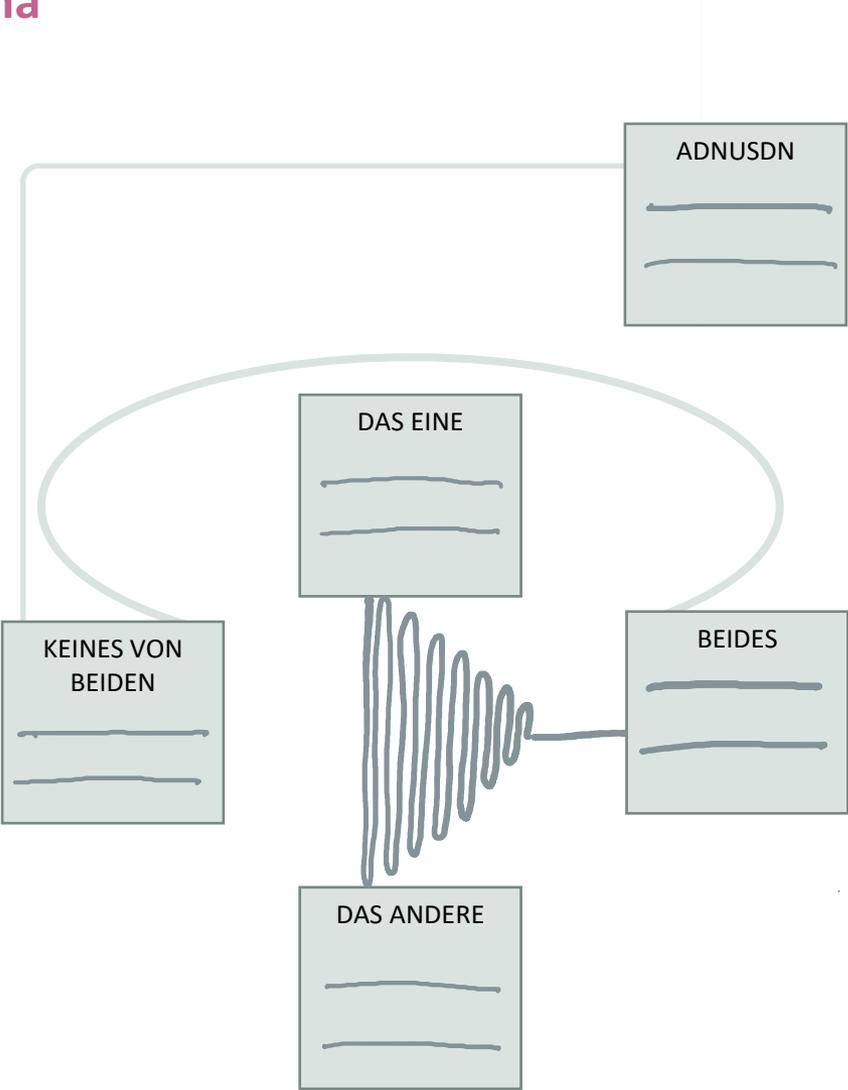
Bezeichnen Sie die Skala, z.B.
A) Persönliche Befriedigung, Spaß, Freude
B) Anteil am Gesamteinkommen
C) ...
Betrachten Sie den aktuellen Zeitpunkt!

Vesters Papiercomputer

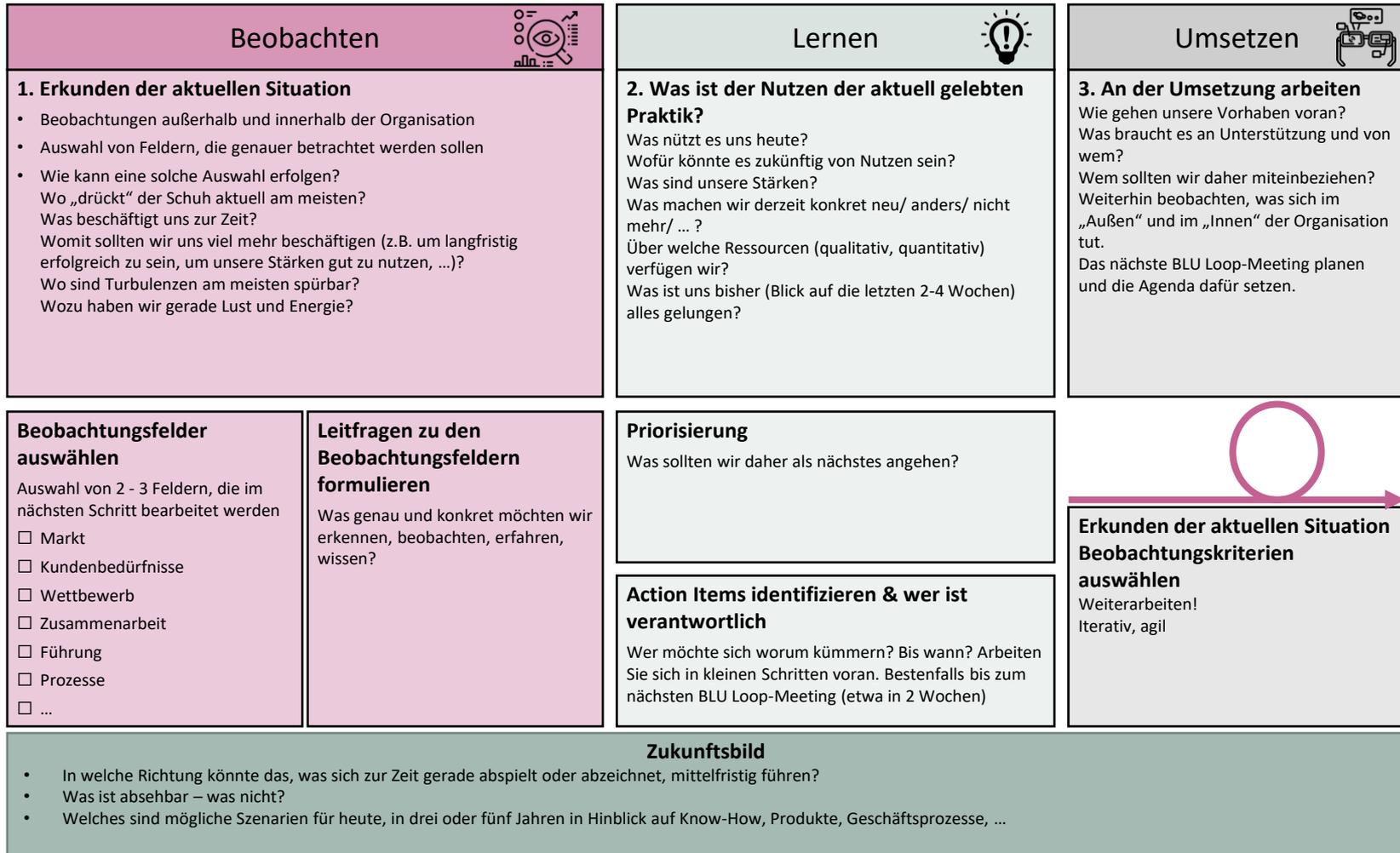
Zeichnen Sie zunächst auf der AKTIV und der PASSIV-Achse den Durchschnittswert ein. Dann positionieren Sie die einzelnen Werte. Nun können Sie den nächsten und wesentlichen Schritt setzen: Ihre Entscheidung treffen!



Tetralemma

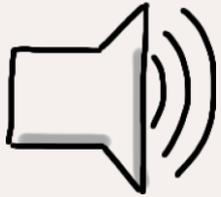


B-L-U Loop



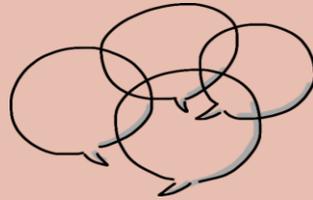
Delegation Poker

1. Mitteilen



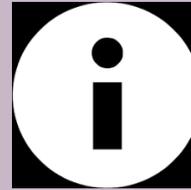
„Ich werde meine Entscheidung mitteilen“

3. Konsultieren



“Bevor ich entscheide hole ich mir Rat ein“

5. Beraten



“Ich berate, andere entscheiden dann“

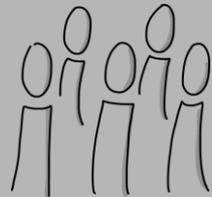
DELEGATION POKER

2. Erklären



„Ich entscheide und erkläre“

4. Vereinbaren



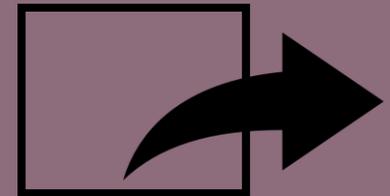
“Wir treffen die Entscheidung gemeinsam“

6. Übertragen



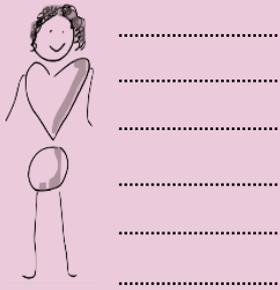
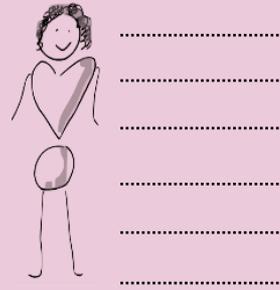
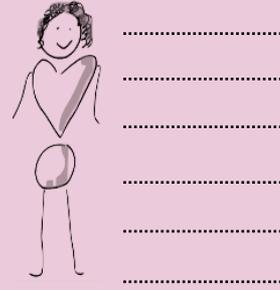
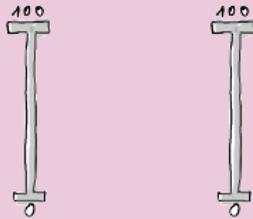
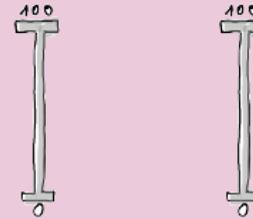
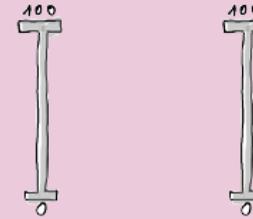
“Andere entscheiden, ich will informiert sein“

7. Delegieren

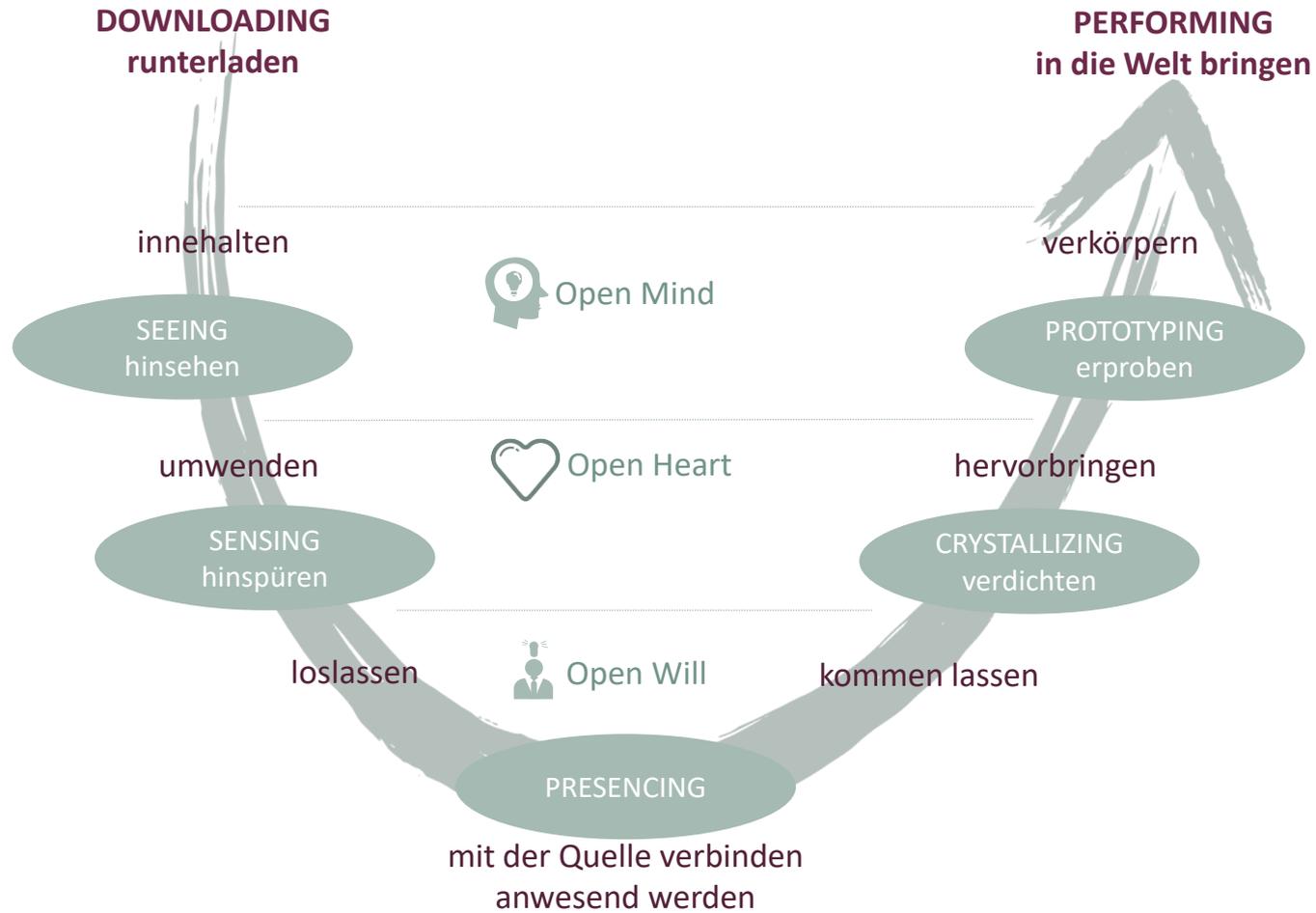


“Ich delegiere komplett“

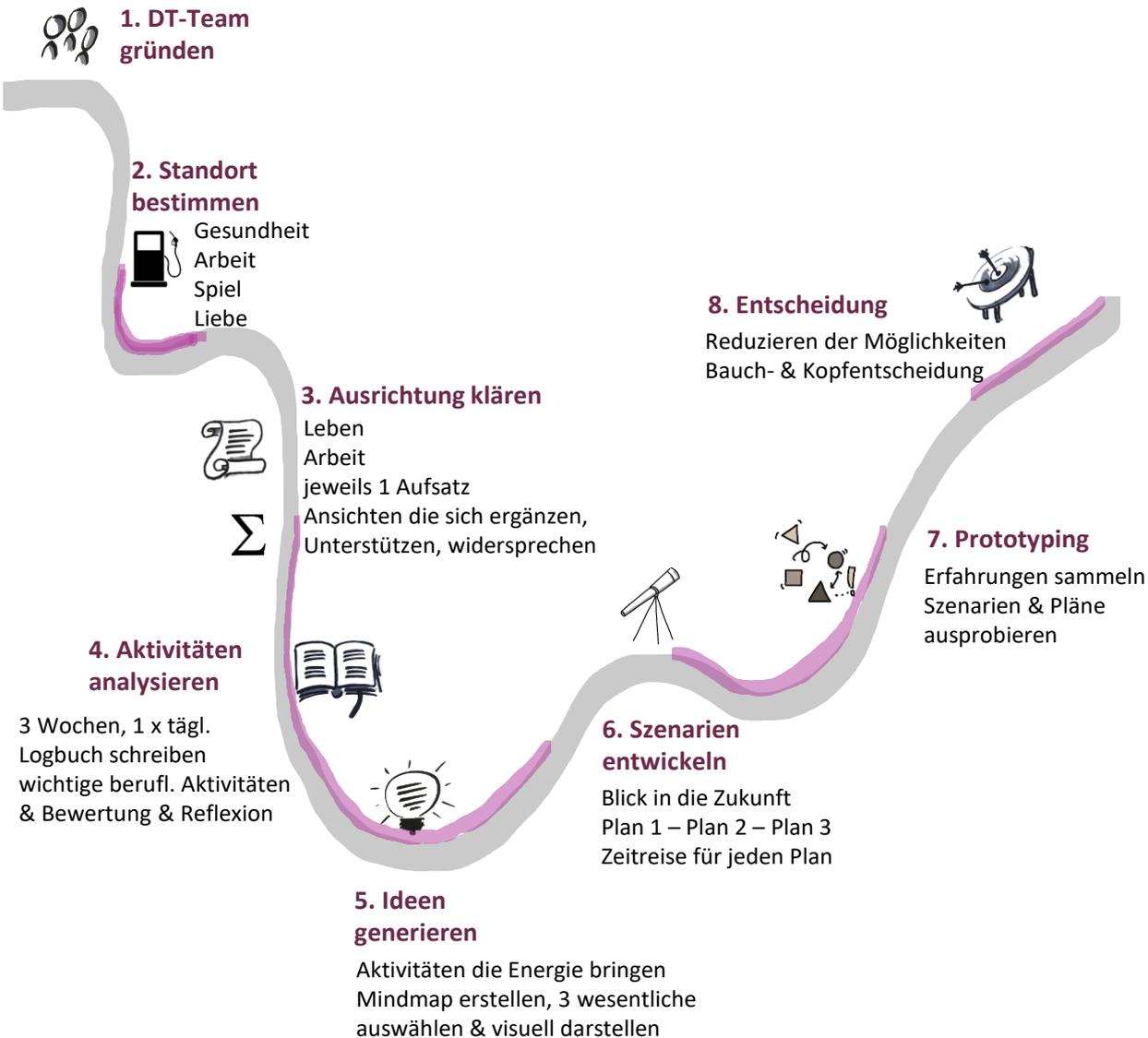
Affektbilanzen

1	<p>Welche Optionen stehen für Ihre Entscheidung zur Verfügung? Benennen Sie diese!</p>	<p>Option A</p> <hr/>	<p>Option B</p> <hr/>	<p>Option C</p> <hr/>
2	<p>Wenn Sie an die einzelnen Optionen denken – wie meldet sich Ihr Körper dazu? Was empfinden Sie? Wo empfinden Sie?</p>			
	<p>Skalieren Sie! Wo stehen Sie auf Ihrer jeweiligen Gefühlsskala? Nutzen Sie dafür die Affektbilanz und bewerten Sie jeweils gesamthaft Ihre positiven und negativen Gefühle zur jeweiligen Option.</p>	<p>- Affektbilanz +</p> 	<p>- Affektbilanz +</p> 	<p>- Affektbilanz +</p> 
3	<p>Zahlen – Daten – Fakten! Holen Sie sich so viele Informationen und Perspektiven wie möglich.</p>			
4	<p>Wiederholen Sie Schritt 2 Wie meldet sich Ihr Körper? Wo stehen Sie auf Ihrer Gefühlsskala jetzt?</p>			

Case Clinic



Design Thinking fürs Leben



Design Thinking fürs Leben

1. DT-Team gründen



2. Standort bestimmen

a) Bewerten Sie mithilfe des Bildes einer Tankanzeige Ihre Situation in den Bereichen:



Gesundheit

Arbeit

Spiel (Freude, Spaß)

Liebe

b) Formulieren Sie dazu 3-6 Problemstellungen: Was läuft nicht so toll?

3. Ausrichtung klären

a) Schreiben Sie jeweils einen Aufsatz mit 250 Wörtern in 30 Minuten zum Thema



Leben

Arbeit

b) Welche Ansichten ergänzen, unterstützen, widersprechen sich?



4. Aktivitäten analysieren

3 Wochen, einmal täglich ins Logbuch schreiben:



- Wichtige berufliche und private Aktivitäten
- Bewertung der Aktivitäten auf Skala 1-10:
„Wie engagiert war ich bei der Sache?“
„Wie viel Energie habe ich gespürt?“
- Reflexion dazu

5. Ideen generieren

a) Bei welchen Aktivitäten war ich besonders engagiert und voller Energie?
→ Mindmap erstellen mit mind. 12 Elementen und 3 oder 4 Ebenen



- Auswahl von 3 Begriffen aus dem äußersten Ring der Mindmap + Kombination zu einer Job-/Stellenbeschreibung
- Namen vergeben
- Visuell darstellen

6. Szenarien entwickeln

a) Blick in die Zukunft: in 5 Jahren ...



Plan 1: Weiter auf dem bisherigen Weg oder eine Idee aus Schritt 5 aufgreifen

Plan 2: Was tun, wenn aus Plan 1 nichts wird?

Plan 3: Das mache ich, wenn Zeit, Geld und Reputation kein Thema sind

b) Plakat und **Zeitreise** für jeden Plan entwickeln.

- Die Pläne **bewerten:**
Stehen Ihnen nötige Ressourcen zur Verfügung?
Wie sympathisch ist die Perspektive für Sie?
Haben Sie Zutrauen in die Umsetzbarkeit?
Passt der Plan zu Ihrer Sicht auf Leben/Arbeit (Schritt 3)?



7. Prototyping

Erfahrungen sammeln



Was aus den Szenarien & meinen Plänen will ich ausprobieren, kennenlernen?

Wie? Welche Möglichkeiten gibt es dafür?

8. Entscheidungssicherheit

Reduzieren Sie alle Ihre Möglichkeiten aus Schritt 5 auf 3-5.

Wo zieht es Sie hin?

→ Treffen Sie eine Bauch- & Kopfentscheidung

