



Als ich letzte Woche diesen Newsletter entworfen habe, stand an dieser Stelle eine Einleitung darüber, wie frühlingshaft alles bereits wirkt. In den letzten Tagen ist es sogar bedeutend sommerlicher geworden: stundenweise T-Shirt-Wetter  
Scheint bei dir gerade die Sonne?

Ich möchte dich heute inspirieren und auf zwei neue Blogartikel hinweisen. Viel Spaß beim Lesen 😊

## Entscheidungen treffen - auf deine eigene Weise

In einem meiner Coachings habe ich vor Kurzem mit einer Klientin das Thema **Entscheidungskompetenz** näher beleuchtet. Sie selbst hatte sich im Hinblick auf ihre Entscheidungskompetenz als eher schwach eingeschätzt, ihr **LINC-Persönlichkeitsprofil** legte hingegen nahe, dass sie mit ihren Charaktereigenschaften eine souveräne Entscheiderin sein könnte. Woher kam der Unterschied?

Auf meine Nachfrage hin fanden wir heraus, dass sie vor allem an **kleine Alltagsentscheidungen** dachte – so wie die Essensauswahl im Restaurant. Pizza Vegetariana, oder doch eher Penne Verdura? Ich wusste aber, dass sie vor einigen Jahren erst aus Polen nach Deutschland gekommen war und sich hier ganz alleine ein neues Leben aufgebaut hatte. Daher fragte ich nach, **wie sie die Entscheidung zur Auswanderung und alle damit in Verbindung stehenden Entscheidungen getroffen hatte**. Ihr Gesichtsausdruck hellte sich auf und sie berichtete ausführlich und stolz davon, **wie mutig sie in diesem Zusammenhang ihre Entscheidungen getroffen hatte und**

**wie glücklich sie heute damit sei.**

In den großen und wichtigen Entscheidungen war sie eine extrem gute Entscheiderin. **Mit dieser Erkenntnis** konnte sie mit ihrer kleinen Entscheidungsschwäche beim Lieblingsitaliener auf einmal sehr viel nachsichtiger umgehen. Und im Verlauf des Coachings konnte sie erarbeiten, **welche Entscheidungsmethoden für sie individuell in welchem Kontext passen.**

Wie triffst du Entscheidungen? In einem Blog-Artikel stelle ich dir **fünf einfache, kreative und wirkungsvolle Methoden** vor:

Lass dich hier inspirieren und coache dich selbst bei deinen Entscheidungen!

---

## Dem Bauchgefühl auf der Spur

Wir können nicht alles, was wir tun und denken, **bewusst kontrollieren**. Die meisten Funktionen in unserem Körper laufen – zum Glück – **völlig unbewusst** ab, sonst wäre jeder Spaziergang ein wahnsinniger Aufwand. Und sicherlich fallen dir viele Beispiele dafür ein, dass du ohne **Zeit zum Nachdenken richtig reagiert oder entschieden** hast.

Genauso wenig sind wir unserem Unbewussten ausgeliefert. Wir haben immer die Möglichkeit, an uns zu arbeiten und **Einfluss darauf zu nehmen, wie wir denken und handeln**. Das ist eine Voraussetzung meines Jobs als Coach. 😊

Unserem **Bauchgefühl** sollten wir – im Alltag, im Job, im Business – viel öfter folgen. Wichtig ist hierbei nur, ihm nicht blind zu folgen. Wenn wir unseren **bewussten Verstand** und **unsere Intuition** kombiniert nutzen, werden wir treffsicherer in unseren Entscheidungen, flexibler in unserem Denken und in unserem Handeln.

Möchtest du darüber mehr erfahren? Dann lies meinen neusten Blogartikel:

**8 Regeln, wann du deinem Bauchgefühl trauen kannst und wann lieber nicht.**



## Buch-Empfehlung: John Bargh „Vor dem Denken“

Warum ich dir dieses Buch ans Herz lege, erfährst du in dem bereits erwähnten Blogartikel, der auf diesem Buch basiert:

**8 Regeln, wann du deinem Bauchgefühl trauen kannst und wann lieber nicht.**

Für mich ist dies ein echtes Arbeitsbuch, das ich sicher noch oft zur Hand nehmen werde. Gleichzeitig ist es **unterhaltsam und leicht** zu lesen und ich bin sicher, du wirst darin **wertvolle Denkanstöße** finden.

Viel Spaß beim Lesen 😊

Viele Grüße, deine Mohini

**Du hast Interesse an einem Coaching, oder Fragen an mich?**

**Kontaktiere mich**

Newsletter - Dr. Mohini Krishcke-Ramaswamy - Veränderungen kreativ gestalten



Am Klosterberg 3, 63768 Hösbach

[Abbestellen](#)

