



## Selbstmanagement-Übung: Rückblick auf vergangene Entscheidungen

Der Zweck dieser Übung besteht darin die Entscheidungen, die in der Vergangenheit auf dem Betrieb getroffen wurden, besser zu verstehen. Ein zweites Ziel besteht darin, die Abläufe „**Alternative, Wahl, Entscheidung**“ zu ermitteln, die man als Entscheidungsträger erlebt hat. Dieser mentale Rückblick ist eine Schulung in der **Entscheidungspraxis** (was war das Dilemma? Hatte ich eine Alternative als ich meine Entscheidung getroffen habe? Habe ich eine Standardauswahl getroffen? Hatte ich wirklich das Gefühl eine Entscheidung zu treffen?).

Dies ist eine Übung für sich selbst, die man auch alleine machen kann (wenn man keinen guten Coach hat). Die Umsetzung ist einfach aber sie erfordert echte persönliche Arbeit.

### Empfehlung!

Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, dass der Entscheidungsträger und das Ergebnis seiner Entscheidungen dasselbe sind. Es ist wichtig sich nicht mit dem Ergebnis vergangener Entscheidungen zu identifizieren. Der Abstand zwischen der Person und dem Ergebnis ist besonders notwendig, wenn das Ergebnis negativ war. Es hilft die eigene Funktion als Entscheidungsträger objektiv zu betrachten.

Diese Übung verläuft in **drei Stufen**:

- Vergewährtigen Sie sich zunächst die **Ereignisse** im Zusammenhang mit einer vergangenen Entscheidung (dem Kontext).
- Ermitteln Sie dann die **Gemütszustände** (psychosomatische Auswirkungen) die diese Erinnerungen in Ihnen erzeugen.
- Machen Sie sich die daraus ergebenden Gemütszustände bewusst und fragen Sie sich nach dem **Ursprung** dieser Gemütszustände.

| Frage 1 | Was habe ich gemacht? |
|---------|-----------------------|
|         |                       |

| Frage 2 | Wie fühle ich mich dabei, wenn ich darüber nachdenke? |
|---------|-------------------------------------------------------|
|         |                                                       |

| Frage 3 | Was bedeutet das für mich? |
|---------|----------------------------|
|         |                            |

Quelle: Perrot, E. (2012). *Le discernement managérial entre contraintes et conscience*. pp. 245-248. Paris: Desclée de brouwer.