

# Entscheidungen treffen mit Bauch, Herz und Hirn

„Keine Entscheidung bereuen wir mehr als die, die wir nicht getroffen haben!“

Alle, die mehr Vertrauen in die eigene Entscheidungskraft gewinnen wollen oder auch Menschen begleiten beim Entscheidungen treffen.

Sie lernen wieder auf ihr Bauchgefühl zu hören und das Vertrauen in die eigene Entscheidungskraft zurückzugewinnen. Wenn Sie einen Entschluss gefasst haben und seine Konsequenzen – so weit es geht – in Betracht gezogen haben, sollten Sie ihn nicht ständig wieder in Frage stellen. Wie Sie ins Handeln und Entscheiden kommen, erfahren Sie in diesem Training!

Wir treffen jeden Tag eine Vielzahl von Entscheidungen mit mehr oder weniger großen Auswirkungen auf unser Berufs- und Privatleben. Oft befürchten wir jedoch, eine falsche Entscheidung zu treffen – aus Angst vor Verantwortung, Fehlern oder Kritik. Häufig vergessen wir dabei, dass sich nicht entscheiden auch eine Entscheidung ist. Es braucht Vertrauen in die eigene Entscheidungskraft und eine Portion Mut, um eine gute Entscheidung zu treffen.

## Inhalte

- Grundprinzipien des Entscheidens
- Welcher Entscheidungstyp bin ich nach dem ZRM?
- Fehlerfreundlichkeit als Kompetenz für ein glücklicheres Leben zu akzeptieren
- Vertrauen in die eigene Entscheidungskraft finden
- Feedbackschleifen zwischen Verstand und Bauchgefühl
- Auf unseren Körper hören und dadurch gute Entscheidungen fällen
- Das Geheimnis von klugen Entscheidungen
- Reflexion der persönlichen Art, Entscheidungen zu treffen

## Zielgruppe

Alle, die mehr Vertrauen in die eigene Entscheidungskraft gewinnen wollen oder auch Menschen begleiten beim Entscheidungen treffen.

## ReferentIn

Mag.<sup>a</sup> Bettina Bachschwöll

Ergotherapeutin im Fachbereich Neurologie und Gesundheitsförderung, Pädagogin und Sonder-Heilpädagogin, Systemischer und Hypnosystemischer Coach und Trainerin, zertifizierte ZRM

## Facts

### Kosten

EUR 380,00- inkl. 10% MwSt

### Anmeldeschluss

28.09.2021

### Ort

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A  
1040 Wien

### Termine

12.10.2021 - 13.10.2021  
Di, Mi 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max. 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A, 1040 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)