

Klarheits Reflexion

Was bleibt – und welcher Satz Ihr neuer Kompass wird

Bezug: Kapitel 18 – Die Macht, entscheiden zu können

Dauer: 10 Minuten

Was Sie brauchen: Einen ruhigen Moment. Stift. Ehrlichkeit.

Ziel: Sie destillieren Ihre persönliche Erkenntnis aus dem gesamten Buch und verankern sie in einem Satz, einem Anker und einer Haltung.

IHR PERSÖNLICHER KOMPASS

1. Mein Anker: Hand aufs Herz. Warm oder eng? 3 Sekunden. Funktioniert im Aufzug, vor dem Meeting, nachts um drei. Testen Sie es jetzt. Was spüren Sie?

2. Mein Satz: Welcher eine Satz aus diesem Buch ist bei Ihnen hängengeblieben? Den Sie auf einen Zettel schreiben und an Ihren Bildschirm kleben.

3. Meine Frage für jede Entscheidung:

Ist das ein neuer Fakt – oder alte Angst?

Diese eine Frage trennt Signal von Rauschen. Wenn Sie nur eine Sache aus 18 Kapiteln mitnehmen, nehmen Sie diese.

DIE DREI PHASEN

- Phase 1 – „Ich muss entscheiden.“ Angst. Grübeln. Aufschieben. Verzweiflung.
- Phase 2 – „Ich kann entscheiden.“ Werkzeuge. Muster kennen. Angst handhabbar.
- Phase 3 – „Ich will entscheiden.“ Klarheit als Identität. Entscheidungen geben Energie.

ghSMART über 17.000 Führungskräfte: Entscheidungsstärke ist die Kompetenz, die Boards am meisten suchen. Und die seltenste.

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Die 48 Stunden Regel

Jede Erkenntnis, die nicht innerhalb von 48 Stunden in eine Handlung mündet, verfliegt. Das ist keine Motivation, das ist Neurobiologie.

Mein konkreter nächster Schritt:

Bis wann: _____ **Was genau:** _____

Weiter: → Anhang A (90 Tage Transformationsplan) für den systematischen Weg von Phase 1 zu Phase 3.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Botelho, E.L. et al. (2017). ghSMART: Entscheidungsstärke als seltenste CEO-Kompetenz.

Dweck, C.S. (2006). Mindset: Fixiert → wachstumsorientiert.

Ericsson, K.A. (1993). Deliberate Practice: 100-200 bewusste Entscheidungen für spürbare Verbesserung.

Damasio, A. (1994). Somatische Marker: Hand aufs Herz.

Hinweis: Dieses Praxismaterial ist Teil des Decision Clarity Process (DCP) und ergänzt das Buch „KLARHEIT – Entscheiden, wenn es unmöglich erscheint“ von Hans W. Deckers. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie. Wenn Sie beim Bearbeiten starke emotionale Reaktionen erleben, legen Sie die Übung beiseite und lesen Sie Kapitel 17 (Grenzen der Selbstreflexion).