



Benedikt Ahlfeld ist Experte für Entscheidungs-Psychologie, Autor von neun Büchern und ein Trainer der neuen Generation. Er steht für klare Entscheidungen und das Nutzbarmachen der vollen inneren Kraft für mehr Umsetzungskompetenz.

Keynote Speaker
auf der B2B NORD

Presented by  GSA

„20.000
Entscheidungen
treffen wir
jeden Tag.“



Benedikt Ahlfeld
Überwinde die Angst du selbst zu sein
ISBN 978-3-738-64230-8
BOD, November 2015

Überwinde die Angst du selbst zu sein: Wie du dich von der sozialen Programmierung befreien, deine Komfortzone erweitern und ein Leben nach eigenem Standard beginnen kannst. In fast jedem Lebensbereich werden wir durch die Medien beeinflusst, was unser bewusstes Entscheidungsvermögen massiv einschränkt. Wie gelingt es trotzdem, sich von der sozialen Programmierung zu befreien und zurück zu den eigenen Werten zu finden? Mit diesem Buch rüttelt Benedikt Ahlfeld wach, prangert das System an und zeigt Methoden zum selbstbestimmten Entscheiden.

Benedikt Ahlfeld

Die Macht der Entscheidung

Wien (em/fg) Entscheidungen sind in unserer heutigen Gesellschaft ein wahres Luxusproblem. Wir alle sind mit einem Überangebot an Möglichkeiten konfrontiert. Und genau hier liegt das Problem! Diese schier unendlich scheinende Qual der Wahl überfordert uns oftmals auch beim Treffen alltäglicher Entscheidungen. Wir werden von der Masse an Optionen überrollt und sind Gefangene des so genannten Monster-Choice Dilemmas: durch das Überangebot an Wahlmöglichkeiten paralysiert, werden wir entscheidungsunfähig.

Dieses Phänomen ist ein charakteristisches Problem unserer schnelllebigen Informationsgesellschaft. Es fällt uns schwer, komplexe Entscheidungen schnell zu treffen und sich dadurch im gleichen Atemzug gegen viele andere Optionen entscheiden zu müssen. Doch wie können Sie es trotz dieser um sich greifenden Entscheidungslosigkeit dennoch schaffen auch in schwierigen Lagen Entscheidungen mit Sicherheit zu treffen?

Der Einfluss auf die Umsetzungskompetenz

Eine getroffene Entscheidung ist stets der Grundstein für den Start einer erfolgreichen Umsetzung. Umsetzungskompetenz ist jene Fähigkeit, die uns dabei hilft, Entscheidungen zu steuern, zu konkretisieren, mit notwendigen anderen Maßnahmen zu koppeln und letztendlich zu messen. Das heißt, erst die finale Umsetzung ist ein Indikator dafür, ob es sich um die richtige Entscheidung gehandelt hat. Und genau hier schließt sich der Kreis zwischen Entscheidung und Umsetzungskompetenz. Es kommt zu einem Bündnis zwischen systematischem Denkverhalten, in Form der Entscheidung und aktivem Handeln, in Form der Umsetzung. Das bedeutet, je besser Sie in der Lage sind Entscheidungen von Beginn an zu treffen, desto einfacher und effizienter präsentiert sich das Erreichen des angestrebten Zieles. Es ist daher notwendig, das Netzwerk der Entscheidung und Umsetzung als eine Einheit zu sehen und am Beginn der Kette die richtigen Anker zu setzen.

Entscheidungsstärke trainieren

Erfolgreiche Top-Entscheider zeichnen sich gleichermaßen durch eine hohe Entscheidungsfreudigkeit und eine hohe Umsetzungskompetenz aus. Sie haben die Fähigkeit die Dinge als „Big Picture“ zu betrachten und dennoch steht stets eine konkrete Zielsetzung im Fokus. Dabei ist eine erfolgreiche Selbstführung und ein ewiges am Ball bleiben das Um und Auf. Aus diesem Grund ist es wichtig, immer wieder an der persönlichen Wil-

lenskraft zu arbeiten und die persönlichen Akkus jeden Tag auf ein Neues aufzuladen. Entscheidungen dürfen auf keinen Fall rein aus kognitiver Sichtweise betrachtet werden. Denn nicht nur der Verstand, sondern eine Vielzahl anderer Faktoren haben einen großen Einfluss auf das Entscheidungsverhalten. Richtige Entscheidungen werden aus eine Kombination zwischen Wissen, Bauchgefühl, Intuition und den bereits gesammelten Erfahrungen aus ähnlichen hervorgegangenen Situationen getroffen. Aus diesem Grund passieren Entscheidungen in Themengebieten, in welchen wir uns als Spezialisten sehen, fast spontan, da wir bereits über eine große Erfahrungsbasis verfügen. Bei neuen oder komplexen Themen ist es erstrebenswert Kopf, Bauch und Erfahrungswerte klug abzuwägen, um die Angelegenheit von allen Seiten zu betrachten.

Sich von unangenehmen Aufgaben zu drücken ist hier eindeutig fehl am Platz. Im Gegenteil, es ist empfehlenswert, mit der wichtigsten Aufgabe des Tages gleich am Beginn des Arbeitstages zu starten. Treffen Sie an jedem Arbeitstag eine bewusste Entscheidung darüber, welche Aufgabe heute in Ihrem Fokus steht. Versuchen Sie sich bewusst mit dieser Aufgabe zu identifizieren und Ihr Tagesziel mit all Ihrer Willenskraft zu verfolgen. Neben Entscheidungsfreudigkeit und Willenskraft brauchen Sie dabei ausreichend Beharrlichkeit, um die Dinge auch zu Ende zu bringen.

Je besser Sie in der Lage sind Entscheidungen von Beginn an zu treffen, desto einfacher und effizienter präsentiert sich das Erreichen des angestrebten Zieles. Dadurch steigt die Umsetzungsfreude und ermöglicht schnelleres Handeln. Ist das Feedback auf Ihre Aktion positiv, werden Sie in Ihrem Vorgehen positiv bestätigt und erlangen auch unbewusst mehr Motivation in Zukunft noch schneller zu entscheiden. Es ist daher notwendig, das Netzwerk der Entscheidung und Umsetzung als eine Einheit zu sehen und am Beginn der Kette die richtigen Aktionen zu setzen.

Wie Entscheidungen den Erfolg direkt beeinflussen

Ein ausgeprägtes Entscheidungsverhalten und eine hohe Umsetzungskompetenz entscheiden in der heutigen Arbeitswelt oftmals über Erfolg oder Misserfolg. Daher müssen Sie und Ihre Mitarbeiter diese zwei Kernkompetenzen aufbauen und immer weiter aktiv verbessern. Wenn Sie mehr über das Thema wissen wollen oder sich für Vorträge und Trainings interessieren, besuchen Sie mich auf www.BenediktAhlfeld.com.