

## **07. + 08.09.2021 - Nein! Ja! Vielleicht? - Souverän Entscheidungen treffen (digital) >>> Ausgebucht!**

**Dieser Workshop ist komplett ausgebucht! Ein weiterer Termin findet am 26.+27.10.21 statt.**

**This workshop is completely booked up! Another workshop will be held on 26.+27.10.21.**

### **Wann?/ When?**

7. September 2021: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr inkl. Pausen / 9 a.m. - 4 p.m including breaks

8. September 2021: 09:00 Uhr - 13:00 Uhr inkl. Pausen / 9 a.m. - 1 p.m including breaks

### **Wo?/ Where?**

digital per Zoom, die Zugangsdaten gibt es nach Anmeldung / digital via zoom, the login data is available after registration

### **Wer?/ Who?**

Studentinnen, Nachwuchswissenschaftlerinnen / female students, female young scientists

### **Inhalt des Workshops/ Contents of the workshop**

Wissenschaft oder Wirtschaft? Habilitieren oder nicht? Kind oder Karriere – oder beides?

Die Vielzahl der Möglichkeiten ist ein Phänomen unserer Zeit. Mehr Alternativen, mehr Optionen – das ist wunderbar auf der einen Seite. Aber: für jede Option, die ich wähle, wähle ich gleichzeitig andere ab. Entgangene Möglichkeiten, verlorene Chancen? Insbesondere Menschen, die sich schwer tun Entscheidungen zu treffen, fühlen sich oft überfordert. Sie sind im Denken und Handeln nahezu blockiert.

Im Workshop gehen wir dem Phänomen „Entscheidung“ auf den Grund. Wir reflektieren vergangene und aktuelle bzw. anstehende Entscheidungen und erarbeiten förderliche Denk- und Handlungsmuster im Umgang mit der Qual der Wahl. Sie erfahren, wie Sie relevante Informationen herausfiltern und für sich richtig bewerten. Und Sie erhalten konkrete Strategien und Entscheidungshilfen für Beruf und Alltag: Ein gutes Rüstzeug, um Blockaden zu überwinden, Weichen zu stellen und handlungsfähig zu sein.

Der Workshop begegnet der Thematik mit einem Mix aus Theorie und praktischen Aufgaben mit hohem Selbstreflexionsanteil. Es ist daher sehr empfehlenswert, dass Sie eigene Anliegen bzw. anstehende Entscheidungen mitbringen.

### **Workshop-Inhalte in Kürze**

- ▶ Neurowissenschaftliches Basiswissen: wie und wo laufen Entscheidungsprozesse ab?
- ▶ Wie Sie relevante Informationen sammeln und für sich richtig bewerten
- ▶ Reflektion eigener Entscheidungsprozesse: welche Denk- und Handlungsmuster Sie beim Entscheiden behindern, und wie Sie diese neu erarbeiten
- ▶ Entgangene Möglichkeiten: Wie Sie alternative Optionen entspannt ziehen lassen und mit gefühlten suboptimalen Entscheidungen selbstbestimmt umgehen
- ▶ Kopf oder Bauch? Welche Rolle sie im Entscheidungsprozess spielen (sollten) und wie Sie mit beiden Seiten zu einem optimalen Ergebnis kommen

► Entscheidungshilfen: Maßnahmen, Tools und Strategien, mit denen die Qual wieder zur Wahl wird

### **Sprache/Language**

Deutsch/ German

### **Trainerin/Coach**

› Antje Rach (<https://worteundwandel.de/ueber-mich/>)

**Anmeldungen** einfach per Mail an ✉ [maria.rosenbaum@ovgu.de](mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de) (<mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de>) /

**Registration** via email to ✉ [maria.rosenbaum@ovgu.de](mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de) (<mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de>)

---