



Co-funded by
the European Union

2024-2-DE02-KA210-ADU-000267156



CoachingHer: Coaching for Empowerment and Success

Schulungskurs für Mütter

Leitfaden für Trainer

Lektion 8

Entscheidungsfähigkeit und Problemlösungskompetenz

Das Projekt CoachingHer geht auf die Erkenntnis zurück, dass viele Frauen, insbesondere berufstätige Mütter oder Arbeitssuchende, vor der schwierigen Entscheidung stehen, Beruf und miteinander zu vereinbaren. In vielen Fällen schränken das Fehlen einer angemessenen Sozialpolitik und das Fortbestehen traditioneller kultureller Normen die Karrierechancen von Frauen ein und zwingen sie, ihre beruflichen Ambitionen aufzugeben oder ihr berufliches Engagement zu reduzieren.

Unser Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem Frauen weiterhin arbeiten und ihre Ambitionen verfolgen können, ohne sich zwischen Karriere und Familie entscheiden zu müssen. Das Projekt konzentriert sich auf zwei europäische Länder, Italien und Deutschland, mit unterschiedlichen sozioökonomischen und kulturellen Kontexten, die jedoch mit ähnlichen Herausforderungen hinsichtlich der Rolle der Frau auf dem Arbeitsmarkt und in der Gesellschaft konfrontiert sind.

In einem Kontext, in dem Frauen mit zahlreichen Hindernissen beim Zugang zu Macht- und Verantwortungspositionen konfrontiert sind, bietet CoachingHer eine konkrete Lösung; die Teilnehmerinnen werden in die Lage versetzt, Führungs-, Zeitmanagement- und Multitasking-Fähigkeiten zu entwickeln, die für die erfolgreiche Bewältigung der Herausforderungen von Beruf und Familie entscheidend sind.

Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.



1. Vorstellung des Themas „Entscheidungsfähigkeit und Problemlösungskompetenz“ (10 Min)

- Ziel: Die Teilnehmerinnen sollen die Betrachtung von Problemen aus rationaler, emotionaler, kreativer Sicht verstehen. Sie müssen offen für Veränderungen sein und können selbstverantwortlich handeln. Die Teilnehmerinnen finden kreative Lösungen für Ihre Herausforderungen. Sie entwickeln ein gesundes Stressmanagement und realistische Selbstkritik.

2. Einstieg: Was bedeutet „Entscheidungsfähigkeit und Problemlösungskompetenz“ für dich? (20 Min)

- Gruppendiskussion oder Mentimeter/Pinwand:
 - „Warum fällt Entscheiden oft schwer?“
 - „Welche Entscheidungen triffst Du mit Kind/Familie im Alltag?“
 - „Was stresst dich im Tagesablauf, wenn Du Entscheidungen treffen musst?“
- Gemeinsames Sammeln typischer Herausforderungen von Müttern

3. Impuls: Grundlagen der „Entscheidungsfähigkeit und Problemlösungskompetenz“ (20 Min)

Vortrag

A. Die „Entscheidungsfähigkeit“	B. Die „Problemlösungskompetenz“
<ul style="list-style-type: none"> • Analytisches Denken • Risikobewertung • Entschlossenheit und Verantwortung 	<ul style="list-style-type: none"> • Analytisches Denken • Kreativität und Innovation • Entscheidungsfindung

4. Übung: „Wie Entscheidungsfähig bin ich? – Ein Problem analysieren“ (20 Min)

- Arbeitsblatt
- Gruppenarbeit: Vergleich/Auswertung – Was fällt leicht zu entscheiden und was nicht?
- Ziel: Achtsamkeit für eigene Entscheidungsfindungen zu entwickeln

5. Pause (15 Min)

Gerne mit Snack-Tisch und Austausch in Kleingruppen.

6. Austausch: Rolle von Emotionen & Intuition (20 Min)

- Rollenspiel
- Gruppenaustausch:
 - „Welche Entscheidung war in deinem Leben besonders wichtig?“
 - „Was hilft dir in schwierigen Situationen?“
- Ergebnisse auf Flipchart sammeln und vorstellen

7. Tools & Tipps (15 Min)

- Kleine Entscheidungen trainieren
- Hilfe einholen, wenn nötig
- Entscheidungen nicht ewig aufschieben
- Aus Erfahrungen lernen

8. Abschlussrunde (10 Min)

- „Was nehme ich heute mit?“ (1 Satz von jeder Teilnehmerin)
- „Was möchte ich künftig anders machen?“
- Optional: Einladung zur WhatsApp-/Telegram-Gruppe zum weiteren Austausch