



CoachingHer

Coaching für Empowerment und Erfolg



Co-funded by
the European Union

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.



CC BY 4.0 DEED
Attribution 4.0 International

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Schulungskurs für Mütter

- Entscheidungsfähigkeit & Lösungskompetenz-

Ziele des Workshops



- ✓ Sammeln und Analysieren von Informationen
- ✓ Erkennen und strukturiertes & kreatives Lösen von Herausforderungen
- ✓ Selbstbewusstes Treffen von Entscheidungen
- ✓ Nutzen der eigenen Stärken – Stressmanagement & Selbstkritik

Was ist Entscheidungsfähigkeit?

- Die Fähigkeit, bewusst und klar Entscheidungen zu treffen
 - Verantwortung für die eigene Wahl übernehmen
-

Was ist Problemlösungskompetenz?

- Fähigkeit, Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen
- Aktiv Lösungen suchen und ausprobieren
- Keine Angst vor Fehlern

Warum fällt Entscheiden oft schwer?

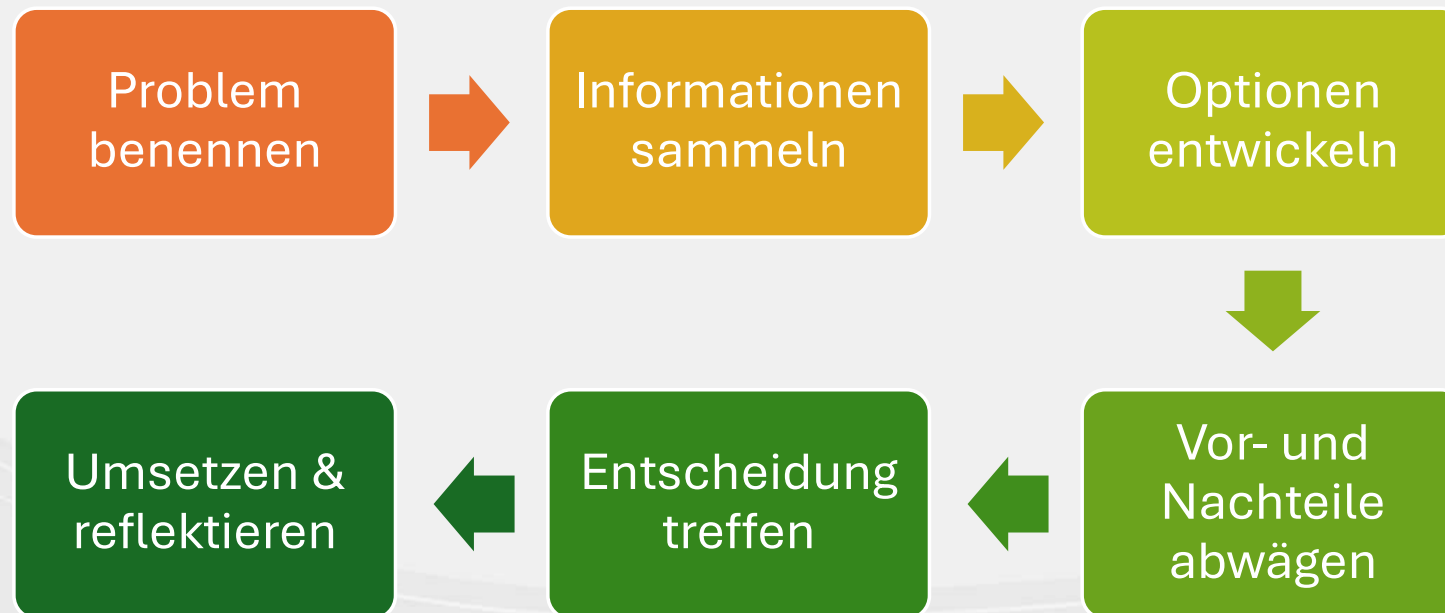
- Angst, Fehler zu machen
- Zu viele oder unklare Optionen
- Erwartungen von außen
- Zweifel an der eigenen Einschätzung

„Welche Entscheidungen triffst Du mit Kind/Familie im Alltag?“

„Was stresst Dich im Tagesablauf, wenn Du Entscheidungen treffen musst?“

Grundlagen der Entscheidungsfähigkeit

- Analytisches Denken & Risikobewertung
- Entschlossenheit & Verantwortung



Grundlagen der Problemlösungskompetenz

- Analytisches Denken
- Kreativität und Innovation
- Entscheidungsfindung

Schrittweise
vorgehen

Kreativ denken

Austausch mit
anderen

Emotionen
beobachten &
regulieren

„Wie entscheidungsfähig bin ich?“ – Ein Problem analysieren

- Arbeitsblatt
- Was ist mein aktuelles Problem?
- Was habe ich schon versucht?
- Wer oder was kann mir helfen?

Rolle von Emotionen & Intuition

- Gefühle wahrnehmen und ernst nehmen
- Bauchgefühl = guter Ratgeber, aber reflektiert einsetzen
- Entscheidungen ≠ impulsiv, sondern achtsam

Gruppenaustausch

Welche Entscheidung war in
Deinem Leben besonders
wichtig?

Was hilft Dir in schwierigen
Situationen?

Alltagstipps

- Kleine Entscheidungen trainieren
- Hilfe einholen, wenn nötig
- Probleme aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten
- Kommunikation mit Familie/Kind/Partner
- Entscheidungen nicht ewig aufschieben
- Aus Erfahrungen lernen

Abschluss

- Was nehme ich mit?
- Was möchte ich künftig anders machen?

DANKE!