

## „Wer bin ich und wenn ja wie viele?“

Wie man Ambivalenzen und innere Konflikte managen kann

Egal, ob Führungskraft oder nicht, wir alle werden täglich mit hunderten Entscheidungen und Rahmenbedingungen anderer konfrontiert. Viele dieser Auswahlmöglichkeiten treffen wir automatisch, ohne groß darüber nachzudenken.

Aber was ist mit denen, die uns unterschwellig die Kräfte rauben, weil keine der Optionen „richtig“ zu sein scheint. Was, wenn die Tragweite der Entscheidung nicht abzusehen ist und uns schlaflose Nächte bereitet, weil wir uns „falsch“ entscheiden könnten?



### Für wen:

Für alle, die Ambivalenzen/schwierige Situationen und komplexe Entscheidungen leichter und mit mehr Zuversicht managen wollen.

### Was wir tun:

Analyse von Zwickmühlen im Kontext der eigenen Werte und Bedürfnisse

Der Blick in die Zukunft – wie wir Sicherheit und Orientierung gewinnen

Von der „inneren Diktatur“ zur „Demokratie“ – dauerhafte Ambivalenzen managen und „Anker“ setzen, um den Kurs zu halten.

### Wie:

Mischung aus Theorie und Praxis. Beides ist wichtig. Theorie, um zu verorten wo man steht, Transparenz zu schaffen und Selbstwirksamkeit zu fördern und die Praxis, um im geschützten Raum Neues zu erleben und zu gestalten.

### Zeitlicher Rahmen:

1 Tagesworkshop mit max. 15 Personen

**Alternativ** dazu gibt es ein Format im Rahmen eines Impulsvortrages für ihre Belegschaft inkl. Handout, das Platz für Übungen und eigene Gedanken enthält, ggf. zzgl. Einzelcoachings

**Im Anschluss** an den Workshop haben Sie noch die Möglichkeit einmal im Monat für 2 Stunden über Zoom an unserem „Ambivalenzen-managen –Bootcamp“ teilzunehmen. Hier können Sie mit anderen an ihren Themen dranbleiben, sich bei Schwierigkeiten austauschen und sich Unterstützung holen. Alle Mitglieder unterliegen der Vertraulichkeitsvereinbarung und werden von unserem/r Trainer/in begleitet.

Bei Fragen kommen Sie gerne auf uns zu. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen.