

# Entscheidungsrad der Lebendigkeit

*Arbeiten mit dem Entscheidungsrad der Lebendigkeit*

*Workshop für Unternehmen (1 Tag)*

## Zielgruppe

Führungskräfte, Projektleitungen, Schlüsselpersonen und Teams, die:

- regelmäßig Entscheidungen mit Wirkung auf Menschen, Budgets und Strukturen treffen
- sich zwischen Pflichtgefühl, Unsicherheit und innerem Widerstand wiederfinden
- dazu neigen, Entscheidungen aufzuschieben, „auszusitzen“ oder nach oben zu delegieren
- klare, tragfähige Entscheidungen wollen, ohne über eigene Grenzen und Werte hinwegzugehen

## Ziel & Nutzen für Ihr Unternehmen

- klarere, nachvollziehbare Entscheidungen statt Grübelschleifen und Vertagen
- entlastete Führungskräfte, weil Entscheidungen nicht mehr „nur im Kopf“ getragen werden
- weniger verdeckter Widerstand und Reibungsverluste in Teams
- eine transparentere Entscheidungskultur: Kriterien werden sichtbar, nicht nur Ergebnisse
- mehr Übereinstimmung von Entscheidungen mit Werten, Gesundheit und Leistungsfähigkeit

## Inhalte im Überblick

- Entscheidungsrealität im Alltag: typische Muster unter Druck (z. B. Grübeln, Bauchweh-Ja, Aufschieben)
- Einführung in das Entscheidungsrad der Lebendigkeit: Geist, Gefühl, Körper, Werte und Mitte/Lebendigkeit
- Arbeiten an einer eigenen beruflichen Entscheidung: von der diffusen Frage zur klaren Tendenz
- Körper- und Wertearbeit: Signale des Körpers lesen, Wertekonflikte erkennen (z. B. Sicherheit vs. Freiheit, Loyalität vs. Klarheit)
- Lebendigkeits-Check in der Mitte: Wie „lebendig“ fühlt sich eine Entscheidung an – Ja, Nein oder „Noch nicht“?



- Umgang mit inneren Konflikten: Entscheidung kleiner machen, Bedingungen definieren, Timing klären
- Team-Variante des Entscheidungsrats: gemeinsame Entscheidungsfragen, transparente Kriterien, Umgang mit Neins und Vorbehalten

## Format & Ablauf

- 1-tägiger Inhouse-Workshop (z. B. 9:30–17:00 Uhr)
- Wechsel aus kurzen Impulsen, Einzel- und Partnerarbeit, Reflexion und Anwendung auf reale Entscheidungen
- nervensystemfreundlich konzipiert: mit Pausen, kurzen Körper-Resets und klarer Struktur
- auf Wunsch mit Vor- oder Nachgespräch zur Anbindung an Ihre internen Entwicklungs- und Entscheidungsprozesse
- optional: Online-Follow-up (60–90 Minuten) nach einigen Wochen zur Integration in den Alltag

## Rahmenbedingungen

- empfohlene Gruppengröße: 8–14 Teilnehmende
- Durchführung in Ihren Räumen oder extern nach Absprache
- Honorar und Termin nach Vereinbarung

## Trainerin

Tanja Richter begleitet seit vielen Jahren Menschen in Veränderungsprozessen. Ihre Arbeit ist klar, geerdet, traumasensibel und verbindet psychologisches Wissen mit einem tiefen Verständnis für Nervensysteme, Beziehungen und Unternehmenskulturen.