

Entscheide treffen und umsetzen



Sie sind mit einer Herausforderung, einer schwierigen Veränderung, einem unüberwindbar scheinenden Hindernis oder einer wichtigen Entscheidung konfrontiert und können nicht handeln? Sie kennen das Gefühl, in Gedanken festzustecken, zu grübeln und nicht wirklich zu wissen, wie Sie weitermachen sollen?

Um erfolgreich Entscheide zu treffen und umzusetzen, gibt es die Methode des mentalen Kontrastierens mit Wenn-Dann-Plänen, englisch „Mental Contrasting with Implementation Intentions“ (MCII). Es ist eine motivationale Technik und Problemlösungsstrategie, die eine gezielte, nachhaltige Verhaltensänderung bewirkt, mit deren Hilfe Sie Ihre Wünsche und Ziele in kurzer Zeit erreichen. Die Methode wurde durch Gabriele Oettingen, Professorin an der New York University und der Universität Hamburg, und Peter M. Gollwitzer, Professor an der New York University, entwickelt. Die grosse Effektivität dieser MCII-Methode ist durch vielfältige Forschungsarbeiten belegt.

Vorgehen

In einer Vier-Schritte-Strategie lernen Sie die zielführende, bestechend einfache MCII-Methode kennen. Anschliessend können Sie MCII selbstständig für unterschiedliche Anliegen und Ziele aus Ihrem Arbeits- und Lebensbereich nutzen und richtige Entscheide treffen und umsetzen.

Nutzen

Mit der MCII-Methode gelingt es Ihnen, unüberwindbare Hindernisse, welche Ihnen im Weg stehen, welche Sie nicht handeln und schlafen lassen, welche Sie ins Grübeln bringen und Kopfzerbrechen verursachen, welche Sie hindern, Entscheide zu treffen, selbstständig und dauerhaft zu überwinden und Wünsche wie Ziele zu erreichen.

Kosten: Siehe Tarife auf der Website

Kontakt:

Christa Heer
Burgweg 46, 8008 Zürich, Tel. 043 333 05 05
Kirchhofplatz 12, 8200 Schaffhausen, Tel. 052 682 05 05
info@christa-heer.ch, www.christa-heer.ch