

Knifflige Entscheidungen: Wie höre ich auf mein Bauchgefühl?

LINZ. Wer kennt das nicht? Wir müssen privat oder beruflich eine wichtige Entscheidung treffen und wissen nicht recht, welche. Dass wir dann oft auf unser Bauchgefühl hören, ist sinnvoll, sagt Mentalcoach Michael Altenhofer und erklärt, warum.

VON ELISABETH EIDENBERGER

„Intuition ist nichts Mystisches“, stellt Altenhofer zu Beginn klar. Vielmehr ist sie eine Gehirnfunktion, die das Gehirn in der Verarbeitung von Eindrücken entlastet. Zehn Millionen Eindrücke prasseln pro Sekunde auf uns ein. Nur 40 bis 60 können wir bewusst wahrnehmen. Der Rest wird unbewusst im limbischen System, also dort wo die Intuition sitzt, gespeichert.

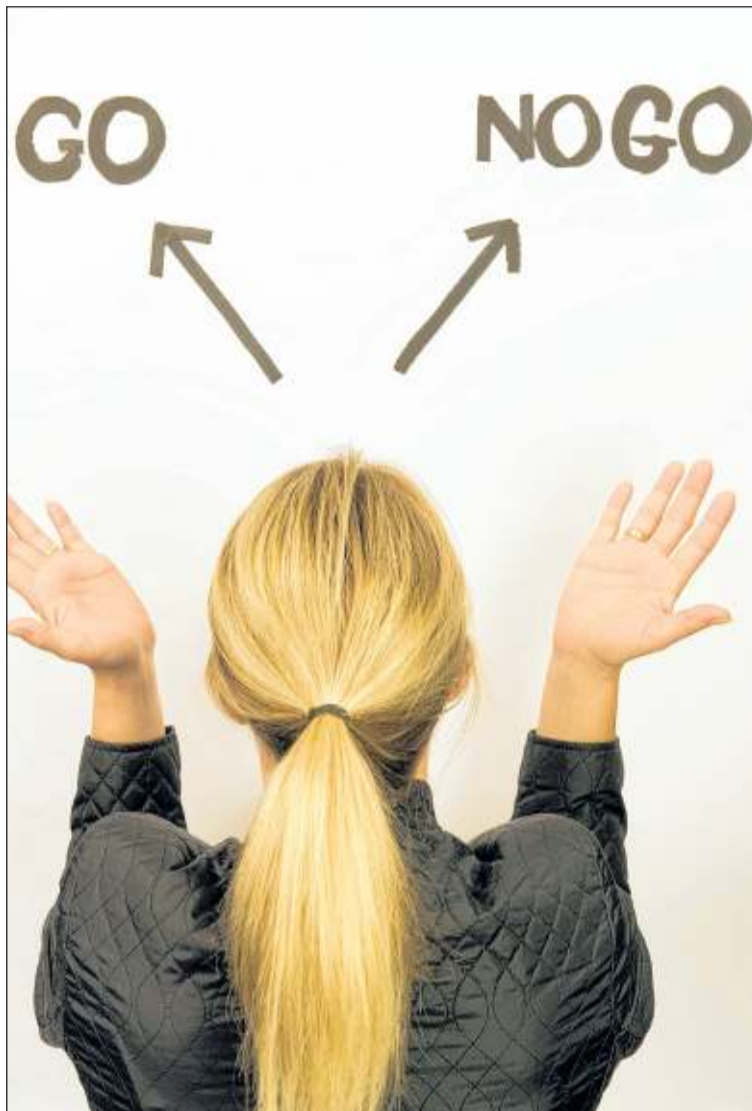
„Wir machen im Leben vieles intuitiv. Stellen Sie sich vor, Sie würden beim Autofahren bewusst an jeden Handgriff denken müssen – Sie würden fahren wie ein Anfänger“, sagt der Chef von erfolgsagentur.at.

Gerade im Erwerbsleben sei das Bauchgefühl eine zwiespältige Sache. „Auf der einen Seite versuchen wir, immer alles rational zu ergründen, um glaubhaft zu sein. Auf der anderen Seite handeln die besten Unternehmer immer mit einem guten Bauchgefühl“, sagt Altenhofer.

Ein Bauch voll Erfahrung

Was also tun, wenn mir das Bauchgefühl sagt: Ich sollte mich von diesem Mitarbeiter trennen oder den Budgetplan heuer anders machen als sonst? „Wenn mir die Intuition das sagt, sollte ich versuchen, dieses Gefühl nachvollziehbar zu erklären“, rät der Experte. Wenn das nicht gelingt, ist es vielleicht auch nicht die richtige Entscheidung.

Denn Achtung: Entscheidungen aus dem Bauch heraus



Was tun? Lassen Sie den Bauch entscheiden! (colourbox.com)

müssen nicht immer die ideale Lösung bringen. „Intuition funktioniert nur dann, wenn man schon Erfahrung in diesem Bereich hat – bewusst oder unbewusst“, sagt Altenhofer. Wie gut das Bauchgefühl also zum Ergebnis führt, hängt also vom Erfahrungsschatz ab. Das gilt für den Job als Geschäftsführer ebenso wie für Sportler.

Wann also sollte man sich auf sein Bauchgefühl verlassen? „Wenn man zu viele Fakten hat, zu wenige, oder wenn

man den Fakten nicht traut“, sagt Altenhofer. Zudem muss man Vertrauen in sich selbst haben. Denn Entscheidungen können meist schneller getroffen werden, wenn man auf seinen Bauch hört. „Langes Grübeln bringt nichts. Es raubt einem aber 70 Prozent der Energie, die dann woanders fehlt.“

Altenhofer nennt zwei Methoden, wie man dem Bauchgefühl ein bisschen auf die Sprünge hilft. Die erste ist das klassische „Ich schlaf mal eine

Nacht drüber“. „In der Fachsprache heißt das kreatives Träumen“, erklärt Altenhofer. Man muss sich dabei vor dem Einschlafen mit einer Aufgabe beschäftigen und das Unterbewusstsein beauftragen, eine Lösung zu finden. „Das heißt, nehmen Sie sich einfach bewusst vor, in der Früh eine Lösung gefunden zu haben“, sagt er.

So kommt die Intuition

Die Lösung muss allerdings nicht gleich nach dem Aufwachen kommen. „Es kann auch sein, dass Sie in eine gewisse Situation im Alltag geraten und Ihnen dann die Lösung einschließt“, sagt der Experte.

„Intuition funktioniert nur, wenn man schon Erfahrung gesammelt hat.“

M. ALTENHOFER
erfolgsagentur.at



Foto: privat

Die zweite Methode geht nach folgenden Schritten:

- Befassen Sie sich mit der Aufgabe: „Wägen Sie die Vor- und Nachteile rational ab. Was spricht dafür, was dagegen.“
- Loslass-Phase: „Beschäftigen Sie sich bewusst mit etwas anderem, lenken Sie sich ab und ignorieren Sie Ihr ursprüngliches Problem.“ Somit verschaffe man dem Gehirn Zeit, die Fakten zu verarbeiten.
- Nach der Loslass-Phase kommt oft ein spontaner Gedankenimpuls, der Geistesblitz, der uns zur Lösung bringt. „Für diesen Impuls muss man bereit sein. Halten Sie Stift und Zettel bereit“, rät Altenhofer.
- Der letzte Schritt ist die kritische Überprüfung. „Man muss sich den Geistesblitz noch einmal gut anschauen, dann kann man die Entscheidung treffen und umsetzen.“



Kommentar
von Elisabeth Eidenberger

Bauchweh

Alle kennen wir das Ziehen in der Magengegend, das uns verunsichert, welche Entscheidungen wir treffen sollen. Aber können wir uns – gerade im Job – ohne Bauchweh auf so ein trügerisches Gefühl wirklich verlassen? Wir sind es doch gewohnt, Entscheidungen mit Zahlen und Fakten begründen zu müssen. Wer traut sich schon zu sagen: „Chef, ich hab meinen Finanzplan aus dem Bauch heraus gemacht.“

Soll man sich im Job auf die Intuition verlassen?

„Es ist Aufgabe von Chefs, Freiraum für Intuition zu geben“, sagt Mentalcoach Michael Altenhofer (Bericht links). Große Unternehmen würden oft bewusst Projekte einführen, wo nur intuitiv entschieden wird – als Übung für wichtige Entscheidungen. Denn je mehr Erfahrung man sammelt, desto besser funktioniert Intuition. Ganz ohne Bauchweh.

E-Mail: e.eidenberger@nachrichten.at

KARRIERE INHALT

Porträt: Meggenhofnerin in Golfclub in Abu Dhabi erfolgreich Seite 2

Förderprogramm: Gründer sammelte in England Erfahrung Seite 4

Personalentwicklung: Kompetenzmanagement anwenden Seite 15

www.berlitz.at/4sd

Sie werden
4 Sprachen sprechen.
Und Karriere machen.

Das Berlitz 4 Sprachen Diplom.
Infoabend: Dienstag, 17. Mai - 18 Uhr
Anmeldung: 0732 / 78 27 47

Sprechen Sie mit der Nummer eins. **Berlitz**

BEWEGEN SIE DIE ZUKUNFT!

Wir sind ein weltweit operierendes, mittelständisches Familienunternehmen. Als der führende deutsche Hersteller von Lichtbogenweißgeräten für den professionellen Einsatz in Handwerk und Industrie sind wir in den letzten Jahren überdurchschnittlich gewachsen. Unser Produktportfolio wird abgerundet durch schweißtechnisches Zubehör, Schweißzusatzwerkstoffe, Schweißbrenner und Komponenten für die Automatisierung und Mechanisierung sowie ein umfassendes Beratungsangebot.

Für unsere Niederlassung Gmunden suchen wir:

- **Sachbearbeiter Vertriebsinnendienst (m/w) (20 Std. /Woche)**
Sie verfügen über eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung und haben idealerweise bereits Berufserfahrung im Geschäftskundenvertrieb der Investitionsgüterbranche gesammelt.
IHRE AUFGABEN Komplette Auftrags- und Lieferabwicklung, selbstständige Betreuung eines Kundenstammes im Innendienst
IHRE STÄRKEN Kreativität, Teamfähigkeit, Überdurchschnittliche Leistungsbereitschaft, Zuverlässigkeit, Eigeninitiative, Lernbereitschaft
IHR PROFIL Guten Englisch Kenntnisse (in Wort und Schrift) sowie den sicheren Umgang mit MS-Office Programmen
- **Vertriebsmitarbeiter (m/w) (Außendienst) für den schweißtechnischen Fachhandel & Mechanisierung (Wien, Oberösterreich und Steiermark)**
Sie verfügen über eine abgeschlossene kaufmännische und/oder technische Ausbildung. Ihr Profil runden Sie mit schweißtechnischen Grundkenntnissen und Erfahrungen im Außendienst technischer Produkte ab.
Ihre Aufgaben beinhalten sowohl die eigenständige Vorbereitung, Planung und Durchführung von Kundenbesuchen sowie Reisen, aber auch die Unterstützung und Beratung unserer Kunden bei schweißtechnischen Anwendungen. Nicht zu vergessen sind der Verkauf von Schweißgeräten, Schweißzusatzwerkstoffen, Zubehör und natürlich die Neukundengewinnung.
WIR BIETEN Einen sicheren Arbeitsplatz mit langfristigen Perspektiven und Aufstiegschancen in einem expandierenden Unternehmen Die Mitarbeit in einem hoch motivierten und dynamischen Team

Sind Sie interessiert? Dann bewerben Sie sich bei uns, und senden Sie uns Ihre ausführlichen Bewerbungsunterlagen an Herrn Norbert Forstinger.

EW M HIGHTEC WELDING GmbH • Fichtenweg 1 • 4810 Gmunden • Österreich • Tel: +43 7612 778 02-0 • Fax: -20
www.ewm-group.com/at • norbert.forstinger@ewm-group.com

Wozabal Unternehmensgruppe

Wir sind Marktführer in der textilen Logistik für das Gesundheitswesen, Seniorenheime, Hotellerie und Gewerbe in OÖ, Salzburg und Kärnten. Für unser Geschäftsfeld Industrie & Gewerbe in LENZING suchen wir zur Verstärkung unseres Teams eine/n

Qualitätsmanager/in

Ihre Aufgaben: Sie sind verantwortlich für das Qualitätsmanagement im gesamten Bereich (Reinraum und Mietberufsbekleidung) und begleiten interne und externe Audits. Die Aufrechterhaltung eines wirkungsvollen Qualitätsmanagementsystems ist Ihre Hauptaufgabe, speziell die Dokumentation der Prozesse und Lenkung der Dokumente. Sie leiten den Reklamationsprozess und arbeiten an der ständigen Verbesserung der Prozesse und Abläufe mit allen Bereichen des Geschäftsfeldes. Sie sind Ansprechpartner für unsere Kunden, wenn es um Reklamationen geht und bieten ihnen nachhaltige Lösungen an.

Unsere Anforderungen: Sie verfügen über eine abgeschlossene höhere Ausbildung (HTL, FH o.ä.), eine Qualitätsmanagementausbildung und haben schon einige Jahre Erfahrung in einer vergleichbaren Position sammeln können. Wünschenswert wäre, wenn Sie bereits mit Normen aus dem Pharma- bzw. Lebensmittelbereich in Berührung gekommen wären und Erfahrung im Auditieren haben. Selbstständiges Arbeiten und ein gutes Verständnis für kundenorientierte Prozessabläufe, sowie technisches Verständnis und Kommunikation gehören zu Ihren Stärken. Sie sind ein Organisationstalent und bringen Einsatzfreude sowie Einfühlungsvermögen mit.

Wir bieten eine langfristige Perspektive in einem innovativen Unternehmen. Nach einer ausführlichen Einschulung übernehmen Sie selbstständig eine herausfordernde, verantwortungsvolle Tätigkeit.

WOZABAL Unternehmensgruppe
A-4040 Linz, Freistädter Straße 230
z. H. Fr. Barbara Thiele
E-Mail: bewerbung@wozabal.com
www.wozabal.com