

Leichter Entscheidungen treffen - mit Kopf, Bauch und Herz

Kursnummer 26Z182373

Beginn Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 115

Dozent Julia Emmerich

Kursentgelt 59,00 €

Wir treffen ständig Entscheidungen: Ob in alltäglichen oder außergewöhnlicheren Situationen – wie für einen Job oder eine neue Heimatstadt. Je größer der Effekt ist, desto schwieriger fällt dies in der Regel. Aber wie treffe ich eine kluge Wahl? Soll ich eher auf meinen Verstand oder meine Intuition hören? Was sind meine kurzfristigen und meine langfristigen Ziele? Welche realistischen Ressourcen habe ich?

Gute Entscheidungen haben viel mit den eigenen Werten, der Lebenssituation und einer realistischen Selbsteinschätzung zu tun.

In diesem Workshop werden Impulse vorgestellt und Methoden ausprobiert, wie Sie ihren beiden Entscheidungssysteme Kopf und Herz „auf die Sprünge“ helfen können. Denn stimmige Entscheidungen gründen auf einer achtsamen Wahrnehmung verschiedener Signale. Neben dem Denken und der Realitätswahrnehmung sind Fühlen und Intuition eine wichtige Quelle zu einer tieferen Klarheit.

Das nehmen Sie mit:

- Sie lernen typische Denkfehler und Wahrnehmungsverzerrungen kennen, die einer guten Wahl häufig im Weg stehen.
- Sie gewinnen eine neue, positive Perspektive auf die Entscheidungsfindung.
- Sie probieren verschiedene Methoden aus, die Ihnen Orientierung geben – ähnlich wie ein guter Kompass, der Sie durchs Leben navigiert.

Für wen der Workshop ist:

- Für alle, die verstehen möchten, warum Entscheidungen zu treffen manchmal so schwerfällt.
- Für alle, die lernen möchten, leichter, bewusster und schneller eine passende Wahl zu treffen.

Das bringen Sie mit:

- Schreibmaterial (Digital oder Stift & Papier) für Reflexionsübungen
- Freude an der Selbsterkundung

Leitung:

Nach dem Studium der Kommunikationswissenschaft war Julia Emmerich viele Jahre im Kommunikationsbereich tätig. Vor drei Jahren hat sie eine Herzensangelegenheit zum Beruf gemacht: Menschen in Entwicklungsprozessen zu unterstützen. Das war ihr Start als Trainerin und Coachin.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

21.11.2026 10:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 115

[zur Kursdetail-Seite](#)