



Macht über Emotionen Gewinnen von Richard Graf

© Richard Graf – Alle Rechte vorbehalten

Sie sind zum Download des Rituals berechtigt, wenn Sie das Buch erworben haben.

www.golfact.de

Ritual Sicher Entscheiden

Ohne geht's nicht

Wählen Sie für die Planungsphase die feste Sequenz aus Intuition, Kognition und Intuition:

Prüfen und regulieren Sie Ihren emotionalen Zustand

Akzeptieren und quittieren Sie die unaufgeforderte Intuition mit dem UAI-Plan

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und nehmen Sie Ihren automatischen Handlungsimpuls wahr und quittieren Sie diesen mit dem Ende-Anker.

Führen Sie die kognitive Planung durch und erstellen Sie den K-Plan

Finden Sie ein angemessenes Maß zwischen der Fülle an Informationen und der zur Verfügung stehenden Zeit und entscheiden Sie sich bewusst.

Integrieren Sie den UAI-Plan und den K-Plan in einen finalen AI-Plan

Benutzen Sie bewusst Ihre Intuition und forcieren Sie mit ihr eine sichere Entscheidung. Integrieren Sie die beiden vorherigen Pläne mit der aufgeforderten Intuition zu einer finalen Entscheidung.