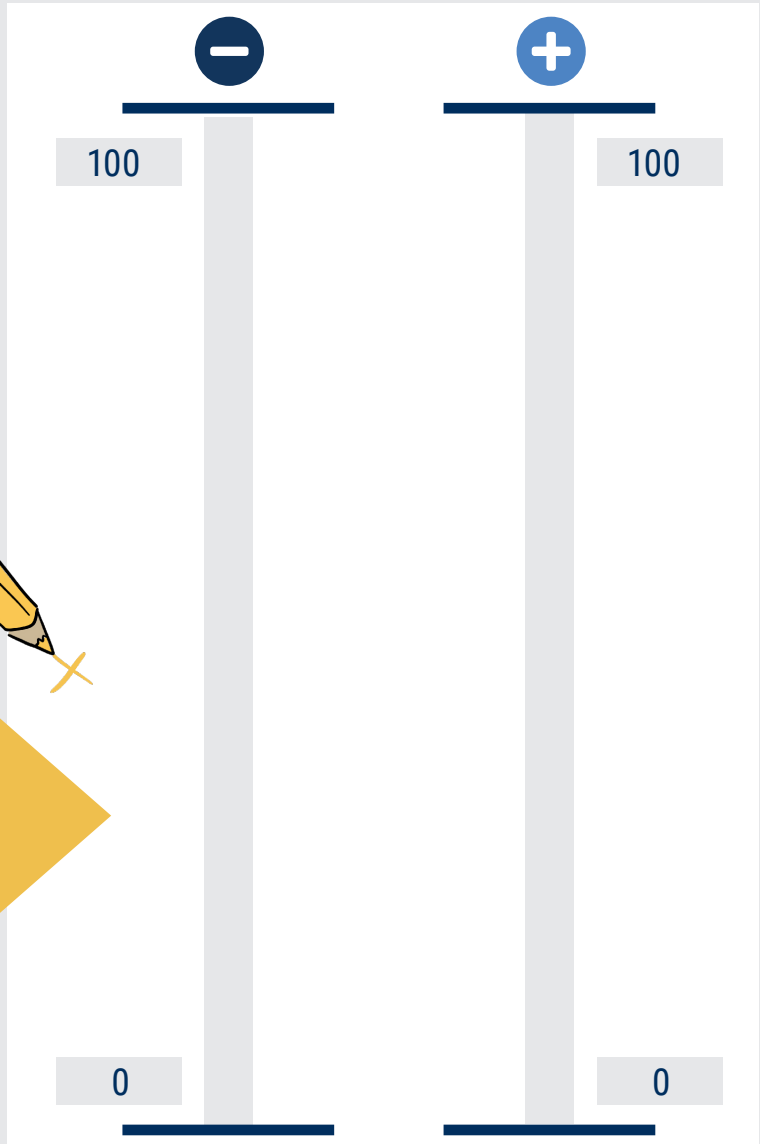
ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN MIT KOPF UND BAUCH!

Die Affektbilanz hilft Ihnen dabei herauszufinden, wie Ihr »Bauchgefühl« eine Situation beurteilt – entweder »Weg-von-etwas« (Minus) oder »Hin-zu-etwas« (Plus). Dann gilt es, diese Wahrnehmungen genauer mit dem Verstand zu begutachten.

MEIN THEMA:

Es gibt bei einem Thema oder einer anstehenden Entscheidung immer eine innerliche Tendenz von »Hinzu-« oder »Wegvon-etwas«. Diese Tendenzen des Unterbewussten gilt es auf den beiden Skalen einzuzeichnen.



Nachdem Sie die erste spontane Bewertung Ihres Themas (positiver & negativer Affekt) auf den Skalen vorgenommen haben, helfen folgende Fragen, um den Verstand mit ins Boot zu holen:

- Warum haben Sie die Markierung genau dort gesetzt?
- Was müsste sich verändern, um jeweils ein anderes Ergebnis zu erzielen?
- Was müsste sich konkret verändern, damit der Wert auf der Negativ-Achse geringer ausfällt?

ZENTRALE STUDIENBERATUNG
Sie haben Fragen? Hier können Sie uns erreichen:
www.uni-jena.de/zsb | +49 3641 9-411 200

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA

Vgl. Storch, Maja: Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM | https://zrm.ch