

Inhalt

Lernen mit vielen Sinnen	7
Ein paar Worte vorweg	10

1

Was Entscheidungen sind – und was sie nicht sind	15
Mythen und Vorurteile rund um Entscheidungen	16
<i>Mythos 1: Entscheiden ist reine Glückssache – oder?.....</i>	<i>18</i>
<i>Mythos 2: Entscheiden kann nur, wer im Flow ist – oder?.....</i>	<i>19</i>
<i>Mythos 3: Entscheidenkönnen ist ein Talent – oder?</i>	<i>20</i>
<i>Mythos 4: Männer sind die besseren Entscheider – oder?.....</i>	<i>22</i>
<i>Mythos 5: Entscheiden ist reine Intuitionssache – oder?.....</i>	<i>25</i>
Grundlegendes zum Entscheidungsprozess.....	29
<i>Die Entscheidungs-Matrix</i>	<i>31</i>
<i>Entscheidungsgründe</i>	<i>39</i>
<i>Entscheidungsarten und Entscheidungstypen</i>	<i>47</i>
Zum Kapitelende	53

2

Die Entscheidungsangst überwinden	55
Entscheiden im Alltag.....	56
<i>Was uns wirklich Stress macht.....</i>	<i>63</i>
<i>Die Lösung: das wertebasierte Zukunftsbild</i>	<i>69</i>
Entscheiden im Beruf	71
<i>Das Dahm-Bienert'sche Modell.....</i>	<i>74</i>
Entscheiden in Teams.....	78
<i>In 3 Schritten zu guten Team-Entscheidungen</i>	<i>79</i>
<i>Die 37%-Regel: Instrument für verlässliche Entscheidungen</i>	<i>83</i>
Zum Kapitelende	87

3

Ein Entscheidungs-Mindset entwickeln	89
Entscheidungsabsichten	90
<i>Einflussfaktoren.....</i>	<i>91</i>
<i>Mehr Gelassenheit beim Entscheiden</i>	<i>97</i>
Entscheidungshemmnisse	101
<i>Angst vor Verlust bzw. Fehlern.....</i>	<i>101</i>
<i>Der soziale Druck</i>	<i>107</i>
Das Growth Mindset	109
Zum Kapitelende	115

4

Entscheidungsmotive erkennen	117
Entscheidungsmotive in Gesellschaft und Generationen	118
Annäherungs- und Vermeidungsmotive	123
<i>Die Annäherungsmotivation.....</i>	<i>124</i>
<i>Die Vermeidungsmotivation</i>	<i>125</i>
Mangeldenken	128
Zum Kapitelende	134

5

KI- und datengestützte Entscheidungen treffen.....	135
Entscheidungen und Big Data	136
<i>Arten datengestützter Entscheidungen im Alltag</i>	<i>138</i>
<i>Folgen datengestützter Entscheidungen im Alltag</i>	<i>140</i>
<i>Pros und Cons daten- und KI-gestützter Entscheidungen</i>	<i>142</i>
<i>Praxisbeispiele für datengestützte Entscheidungen</i>	<i>144</i>
Zukunftskompetenzen für gute Entscheidungen	152
<i>Die Frage bestimmt die Antwort</i>	<i>152</i>
<i>Datenlust killt Zukunftsfrust</i>	<i>155</i>
Zum Kapitelende	160
 Zum Ende des Buches	 161
 Danke	 162
Endnoten.....	163
Verwendete Literatur und Tipps zum Weiterlesen	167
<i>Kapitel 1: Was Entscheidungen sind – und was sie nicht sind.....</i>	<i>167</i>
<i>Kapitel 2: Die Entscheidungsangst überwinden</i>	<i>168</i>
<i>Kapitel 3: Ein Entscheidungs-Mindset entwickeln.....</i>	<i>168</i>
<i>Kapitel 4: Entscheidungsmotive erkennen</i>	<i>169</i>
<i>Kapitel 5: KI- und datengestützte Entscheidungen treffen</i>	<i>170</i>
Stichwort- und Methodenverzeichnis	171
Über die Autorin.....	173