

Inhalt

Vorwort	9
I. Was uns antreibt	13
1 Unser Hybrid-Antrieb: Was uns unter Strom setzt	13
2 Unser Hybrid-Antrieb: Der Booster-Effekt	19
3 Die Belohnungsgier	20
II. Was in uns geschieht	25
4 Die Basis einer erwachsenen Entscheidung	25
5 Der Einfluss	28
6 Ein Blick ins Gehirn	30
7 Zentrum der Lust	38
8 Zwei markante Hindernisse	41
III. Was in Entscheidungen steckt	44
9 Entscheidungsformen und Entscheidungstypen	44
10 Entscheidungskategorien	51
11 Was Gewicht hat	58
12 Hin oder weg?	62
13 Entscheidung im Quadrat	64
IV. Persönliches und Weltsicht	67
14 Eine Frage der Moral	67
15 Das eigene Leben gestalten	68
16 Die Illusion von Macht	70
17 Opfer schauen nicht nach vorn	75
18 Entschieden sein, bevor entschieden wird	81
19 Widersprüchliches	84
20 Die eigene Stimme finden	89
21 Spieglein an der Wand	97

V. Falsche Vorstellungen	102
22 Die Wundertüte	102
23 Rationale Entscheidungen – ein Märchen	104
24 Die Grenzen der Intuition	107
25 Wahrheit und andere Illusionen	109
26 Die Selbsttäuschung	118
VI. Die eigene Vorgeschichte	129
27 Wer entscheidet tatsächlich?	129
28 Das Kind, das niemals Ruhe gibt	134
VII. Gefühle sind Entscheidungsmacher	143
29 Gefühle sind nichts für Rosinenpicker	143
30 Im Nebel heftiger Gefühle	146
31 Wenn Entscheidungen Trauer tragen	153
32 Die Angst vor der falschen Entscheidung	157
33 Angst erkannt – Angst gebannt	161
VIII. Wie wir sind	168
34 Wie Menschen ticken	168
35 Eine Frage der Ethik	176
36 Was wir glauben	179
37 Mit Grenzen umgehen	181
38 Sinn-voll entscheiden	184
IX. Störfeuer von außen	187
39 Entscheidungsdruck ist Zeitdruck	187
40 Wann es an der Zeit ist	190
41 Manipulationsversuche	196
42 Alles fließt – nur wohin?	201
X. Fehlentscheidungen	204
43 In eigene Ungnade fallen	204
44 Fehlentscheidungen sind Ablenkung von Ohnmacht	210

45	Selbstversöhnung heilt Vorwürfe	216
46	Einverständnis	221
47	Loslassen ist eine Kunst	224
XI.	Der Goldstandard	231
48	Optionales Denken	231
49	Den inneren Kompass finden: Die aufgeschobene intuitive Entscheidung	238
XII.	Der Grund jeder Entscheidung	242
50	Der gesunde Menschenverstand	242
51	Was will ich eigentlich?	247
52	Sich dem Ziel wahrhaftig nähern	250
53	Der Herde folgen?	253
XIII.	Entscheidungen konkret umsetzen	255
54	Fehlerarten	255
55	Ein Ende finden	261
56	Ehrlichkeit – ein effektiver Ratgeber	266
57	Experten sollten Fachleute sein	271
58	Vom Grundsatz ins Konkrete	279
XIV.	Schritt für Schritt zum Ziel	281
59	SCHRITT 1: Man kann nicht nicht entscheiden	281
60	SCHRITT 2: Informationsklarheit schaffen	282
61	SCHRITT 3: Das Ziel zählt – und der Weg noch mehr	285
62	SCHRITT 4: Den Impuls nutzen und ins Tun kommen	288
63	SCHRITT 5: Der Sinn von allem	289
64	SCHRITT 6: Mitmenschlichkeit ist der Kern	295
65	SCHRITT 7: Sich Gutes tun	296
66	SCHRITT 8: Das Kernhindernis verstehen	299
67	Noch ein Letztes	303

XV. Anhang: Sonderfall finanzielle Entscheidungen	309
68 Geld-Wert	309
69 Wenn es knapp wird	314
70 Muss ich es haben?	323
Literatur	328