

---

# Inhaltsverzeichnis

Widmung .....	9
Vorwort .....	13
<b>1 Die Grundprinzipien der Entscheidung .....</b>	<b>21</b>
1.1 Der Krieg mit sich selbst .....	22
1.2 Freier Wille? Von wegen! .....	24
1.3 Wann ist eine Entscheidung eine Entscheidung? .....	27
1.4 Entscheidungen sind Wechselkurse .....	31
1.5 Besser ungefähr richtig statt genau falsch .....	34
1.6 Mut und Unmut — oder warum wir das Gefühl haben, ständig falsch zu entscheiden .....	36
1.7 Entscheidungsmuster und wie sie uns immer wieder einholen .....	39
1.8 Verzögerte Entscheidungen bringen uns ins Schwitzen .....	42
1.9 Der innere Dialog als Verführer .....	44
1.10 Fehlentscheidungen leicht gemacht in drei einfachen Schritten .....	47
<b>2 20.000 Entscheidungen täglich .....</b>	<b>53</b>
2.1 Die Multiple-Choice-Gesellschaft .....	54
2.2 Die tägliche Ohnmacht .....	57
2.3 Entscheidungsneid .....	60
2.4 Schlaf, Entscheider, schlaf .....	62
2.5 Der ganz gewöhnliche Entscheidungsstau .....	67
2.6 Kaufentscheide — und wie sie uns austricksen .....	72
2.7 Nein denken und Ja sagen .....	77
2.8 Die großen Lebensentscheidungen oder warum Diäten und Vorsätze scheitern .....	82
2.9 Die Routine der Entscheidung .....	87
2.10 Sternzeichen der Entscheider .....	89
<b>3 Entscheiden — zu Hause und bei der Arbeit .....</b>	<b>95</b>
3.1 Die Herren der Erschöpfung .....	96

3.2	Miss-Entscheidung . . . . .	98
3.3	Die ganz normale Dreiecksbeziehung . . . . .	101
3.4	Kinder, die Könige der Entscheidungslücken . . . . .	107
3.5	Erziehung zum Familienfrieden . . . . .	110
3.6	Gewohnheiten sind Entscheidungsgarantien — nicht immer zum Besseren . . . . .	115
3.7	Entscheidungsträger oder -fäller — was sind Sie? . . . . .	119
3.8	Entscheidungseffizienz durch Vertrauen . . . . .	122
3.9	Entscheiden als Führungsinstrument . . . . .	127
3.10	Entscheidungswege, -prinzipien und -taktiken . . . . .	132
3.11	Einsame Entscheidungen — bis zum Suizid . . . . .	138
3.12	Auf- statt untergehen — oder wie Sie die Sommerfrische des Entscheidens entdecken . . . . .	142
<b>4</b>	<b>Wegweiser zur besseren Entscheidungsfindung . . . . .</b>	<b>147</b>
4.1	Entscheide, als wäre es dein letzter Tag — eines Tages wirst du recht haben . . . . .	148
4.2	Wissen ist Macht. Nicht alles wissen, macht auch nichts. . . . .	150
4.3	Die Neuentdeckung der Leichtigkeit . . . . .	153
4.4	Sei mal nicht du selbst — Anleitung zum Perspektivenwechsel . . . . .	156
4.5	Neue Rituale fördern neues Denken . . . . .	158
4.6	Das Ballaststoff-Wunder . . . . .	161
4.7	Neue Optionen erkennen — mit einem Hauch von Drama . . . . .	165
4.8	In Ihrem Leben spielen Sie die Hauptrolle — aber kennen Sie auch Ihren Text? . . . . .	167
4.9	Der Segen schwerer Entscheidungen . . . . .	171
4.10	Der Entscheidungskompass . . . . .	174
<b>5</b>	<b>Friedhof der Entscheidungen . . . . .</b>	<b>179</b>
5.1	Historische Fehlentscheidungen, die uns schmunzeln lassen . . . . .	180
5.2	Der Fehler meines Lebens — oder die ganz gewöhnliche Kränkung . . . . .	183
5.3	Notlügen erlaubt? Die Entscheidung gegen die Wahrheit . . . . .	186
5.4	Große Entscheider — und was wir von ihnen lernen können . . . . .	189
5.5	Die letzte Entscheidung — unser Testament . . . . .	192

Anhang .....	197
Entscheidungskompass – in welche Richtung tendieren Sie? .....	198
Auf einen Blick: Zehn Tipps für lustvolles Entscheiden .....	203
Der Autor .....	205