

Inhalt

Vorwort	9
Gebrauchsanleitung	12
I. Einige Gedanken vorweg	15
II. Entscheidungstypen	21
1. Kopf, Bauch und Herz	21
2. Vier Entscheidungstypen	24
III. Sieben typische Entscheidungsfallen	27
1. Sie entscheiden vorschnell und überhastet	27
2. Sie schieben die Entscheidung vor sich her	29
3. Sie entscheiden im Affekt	30
4. Sie machen sich selbst etwas vor	31
5. Sie trennen nicht das Wesentliche vom Unwesentlichen	32
6. Sie folgen blind dem Rat anderer	33
7. Sie legen falsche Maßstäbe an	34

IV. Die fünf Schritte einer Entscheidung	39
1. Schritt: Die Entscheidungssituation wahrnehmen	43
2. Schritt: Die Entscheidung gut vorbereiten . . .	47
Vorbereitung 1: Die Frage klar formulieren . .	48
Vorbereitung 2: Den Zeitrahmen abstecken . .	54
Vorbereitung 3: Sich Überblick verschaffen . .	56
Vorbereitung 4: Sich über eigene Ziele und Sehnsüchte klar werden	60
Vorbereitung 5: Sich innerlich freier machen .	63
3. Schritt: Mit Kriterien abwägen	69
Vorbemerkung: Ethisch verantwortlich handeln	71
Kriterium 1: Gutes Bauchgefühl	74
Kriterium 2: Übereinstimmung mit Ihren Grundentscheidungen und Grundwerten . .	77
Kriterium 3: Nutzen und gute Gründe	81
Kriterium 4: Zeit und Kraft	87
Kriterium 5: Ehrlichkeit	91
Kriterium 6: Innerer Frieden	93
4. Schritt: Die Entscheidung entschlossen treffen	97
5. Schritt: Die Entscheidung auswerten	105
Kriterium 1: Gute Auswirkungen	110
Kriterium 2: Anhaltender Friede	113

V. „Ja, aber ...“ Lösungen für Spezialfälle	119
1. Was tun, wenn die Entscheidung unklar bleibt	119
2. Umgang mit Entscheidungen aus der Vergangenheit	126
3. Lebensentscheidungen	133
4. Betend entscheiden	142
VI. Das Wichtigste auf einen Blick	149
Wie Sie einfach besser entscheiden	149
Methodenregister	155