

Inhalt

1. Einführung	11
Einleitung	11
Gebrauchsanweisung für dieses Buch	11
 2. Was sind Entscheidungen?	 15
 3. Die Grundlagen für Entscheidungen:	
Werte, Ziele und Gefühle	17
Werte	17
Kriterien	21
Ziele	22
Gefühle.....	34
 4. Wie kann man sich entscheiden?	 35
<i>A: Verschiedene Perspektiven berücksichtigen.....</i>	<i>35</i>
Vor- und Nachteile abwägen.....	36
Auf die Intuition achten	36
Was ist die Intuition?.....	37
Beispiele für die Arbeit der Intuition	38
Intuition und Verstand nutzen	39
Wie kann man Zugang zur Intuition bekommen?.....	41
Über die Sinne Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken.....	41
Sich der Intuition öffnen	45
Über Träume	46
Über eine Trance.....	47

Muskeltest aus der Kinesiologie	47
Durch künstlerische Tätigkeit	47
Sich in einer Gruppe austauschen	48
Durch Pendeln?	48
Wann ist es günstig, auf die Intuition zu achten?	49
<i>B: Weitere Perspektiven, die man bei Entscheidungen nutzen kann ...</i>	<i>51</i>
Alle Sinne nutzen	51
Die Zeiten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft berücksichtigen ..	52
Aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten.....	53
Auf allen logischen Ebenen betrachten	54
<i>C: Weitere Themen, die man beim Entscheiden</i>	
<i>berücksichtigen kann</i>	<i>58</i>
Bei Unfällen hellhörig werden	58
Auf sogenannte „Zufälle“ achten	59
Auf Krankheiten achten	59
 5. Entscheidungstechniken	 61
Die Disney-Strategie	61
Zettel auf Tisch verteilen, jetziger und gewünschter Zustand	66
Die Chakratiere-Technik von Professor Gallegos	68
Brainstorming und Mindmapping.....	71
Blick zurück aus der Zukunft.....	77
Kreative Problemlösungen	78
Metaphern als Mittel zur Problemlösung.....	79
 6. Einzelne Gesichtspunkte des Themas Entscheidungen	 81
Richtige oder angemessene Entscheidungen?	81
Der Zeitfaktor.....	81
Gewohnheiten	82
Faustregeln	82

Entscheidungsbaum.....	83
Nehmen, was man kennt	84
Nach dem ersten guten Grund entscheiden	84
Ein Detail genauer unter die Lupe nehmen.....	85
Dem Rat anderer folgen	85
Eine zweite Meinung einholen	85
Gruppendruck	86
Zu viele Informationen können verwirren	87
Zu viele Wahlmöglichkeiten können verwirren	87
Wie setzt man Prioritäten?	88

7. Schwierigkeiten bei Entscheidungen

und Lösungsmöglichkeiten..... 91

Angst, sich zu entscheiden	91
Aus Fehlern lernen	93
Zwickmühle: Soll ich kündigen oder nicht?.....	98
Fehlerhafte Fragestellung bei Entscheidungen	99
„Ich bereue meine Entscheidung“	101
Blockaden bei Entscheidungen auflösen.....	102
Perfektionismus.....	106
Einschränkende Überzeugungen.....	106
Probleme durch fehlerhafte Wahrnehmung	107
Der erste Eindruck kann täuschen	108
Unsere Sprache ist beschränkt	109
Kleine, konkrete und große, abstrakte Themen	109

8. Anhang..... 111

Ausblick	111
Zu meiner Person	112
<i>Mindmap Entscheidungen</i>	114

Ein paar Worte zu NLP.....	116
Feinunterscheidungen der Sinnesorgane	117
Auswahl der benutzten Literatur	121