

<b>1</b>	<b>Basics der Entscheidungsfindung</b>	1
	1.1 Von der Last zur Lust	2
	1.2 Kopf- und Bauchentscheidungen	9
	Literatur	16
<b>2</b>	<b>Einmal freimachen, bitte</b>	17
	2.1 Sicher ist sicher	18
	2.2 Wenn gut ist, dann gut	20
	2.3 Was die Leute denken	24
	Literatur	30
<b>3</b>	<b>Wohin wollen Sie denn?</b>	31
	3.1 Ziele planen	32
	3.2 Werte und Lebensregeln	37
	3.3 Inneres Team-Meeting	41
	Literatur	47
<b>4</b>	<b>Alles oder nichts</b>	49
	4.1 Optionen	50
		<b>XI</b>

<b>XII</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	
	4.2 Widerstand vorprogrammiert	54
	4.3 Nothing to regret	60
	Literatur	63
<b>5</b>	<b>Morgen ist auch noch ein Tag</b>	65
	5.1 Die Kunst des Aufschiebens	65
	5.2 Aktiv nicht entscheiden	69
	5.3 Entscheiden im Schlaf	73
	Literatur	77
<b>6</b>	<b>Liste, Matrix, Pro und Kontra</b>	79
	6.1 Auflistungen und Mindmaps	80
	6.2 Pro- und Kontra-Listen und Gewichtungen	83
	6.3 Vorbereiten mit dem Harvard-Konzept	88
	Literatur	91
<b>7</b>	<b>Fremdentscheidung durch Zufall oder Dritte</b>	93
	7.1 Möge das Los oder irgendjemand entscheiden	94
	7.2 Gut kopiert ist halb studiert	97
	Literatur	102
<b>8</b>	<b>Körperliches und Annäherung</b>	103
	8.1 Körpersignale und Emotionen	103
	8.2 Tetralemma	106
	8.3 Tasten Sie sich ran	110
	Literatur	113
<b>9</b>	<b>Selbsttraining und -coaching</b>	115
	9.1 Selbstcoaching und Reflexion	116
	9.2 Grundsatzentscheidungen	119
	9.3 Trainingsimpulse	123
	Literatur	127
	<b>Entscheidender Dank</b>	129