

Die Entscheidung liegt bei Dir!

Wege aus der alltäglichen
Unzufriedenheit

Campus Verlag
Frankfurt/New York

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage	9
Einleitung	11

Entscheiden können

Die Macht der Wahlfreiheit	21
Ein Tag wie jeder andere	21
Ein wunderbares Geschenk	24
Hinter selbst gewählten Gittern	25
Preisvergleich	28
Die kalten Duschen des Lebens	31

Der Mythos der Sachzwänge	33
Wer sitzt am Steuer?	33
Opfer der Umstände?	37
Spielball des Arbeitsmarktes?	40

Opfer-Storys	47
Nachrichten aus dem Jammertal	47
Jargon der Ohn-Macht	52
Das Pontius-Pilatus-Syndrom	56
Keine Zeit!	59
Mach's anderen recht!	61
Welch ein Stress!	64
Die anderen sind schuld!	67

Der Wille zur Ohnmacht	69
Was tue ich dazu?	69

Unterlassungssünden	71
Das Elend der guten Vorsätze	74
Der Traum vom Retter	75
Wünschen, Warten, Wundern	78
Bescheiden statt Entscheiden	80
In der Pflicht	82
Grenzen der Freiheit	89
Der Zwang zur Freiheit	89
Unvermeidliches und Unwillkürliches	92

Entscheiden lassen

Bestraft durch Belohnung	97
Zuckerbrot und Peitsche	97
Von Menschen und Hamstern	98
Verlust der Lust	100
Süße Drogen	104
Neid und Mißgunst	107
Prämien für Sinnlosigkeit	110
Das Ende der Risikofreude	113
Ausgebrannt	117
Der-Sirenengesang des Lobens	122
Verhängnisvolles Lob	122
Lob gegen Leistung	123
Manipuliert durch Lob	125
Anschlag auf die Freiheit	126
Beschämt durch Lob	128
Kalte Nesselfetzen	130
Lob verhindert Spaß am Tun	132
Wie denn besser?	135
Fragen gestellt – Durch Fragen gestellt	138
Nur gefragt?	138
Das Warum-Spiel	140
Sagen statt Fragen	142

Die Vorbild-Falle	144
Lebende Imitate	144
Zweite Sieger	146
Hannemann, geh du voran!	148
Der Tod des Glücks	150
Unvergleichliches vergleichen	150
Selbst-Vertrauen	154
Fremdbestimmt leben	156
Glück ist keine Glückssache	159

Entschieden leben

Glück folgt der Entschiedenheit	163
Meister des Lebens	163
Ändern statt ärgern	168
Das Unglück abwählen	171
100 Prozent »Ja«!	176
Commitment leben	179
Das Geheimnis des Glücks	183
Vom Geben und Nehmen	183
Von Wegen und Zielen	187
Nutze den Augenblick!	189
Leben im Hier und Jetzt	195
Erfolg ist, was folgt	198
Das Beste geben	198
Der Münchhausen-Trick	200
Die Last der Ideale	202
Selbstbestimmt leben	210
»Ich«: ein Sich-Ent-Schließen	210
Das Ende der Schuldzuweisung	211
Ausblick: Eine Kultur der Selbstverantwortung	218
Das egoistische Missverständnis	218
Macht hat, wer macht	225