

---

Reinhard K. Sprenger

# **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-Stories . . . . .	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
<b>Grenzen der Freiheit . . . . .</b>	<b>89</b>
Der Zwang zur Freiheit . . . . .	89
Unvermeidliches und Unwillkürliches . . . . .	92

### **Entscheiden lassen**

<b>Bestraft durch Belohnung . . . . .</b>	<b>97</b>
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
<b>Der Sirenen gesang des Lobens . . . . .</b>	<b>122</b>
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
<b>Fragen gestellt – Durch Fragen gestellt . . . . .</b>	<b>138</b>
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