

INHALT

| | |
|----------------------|---|
| Einleitung | 9 |
|----------------------|---|

ENTSCHEIDEN KÖNNEN

| | |
|--|----|
| Die Macht der Wahlfreiheit | 21 |
| Ein Tag wie jeder andere | 21 |
| Ein wunderbares Geschenk | 24 |
| Hinter selbstgewählten Gittern | 25 |
| Preisvergleich | 27 |
| Die kalten Duschen des Lebens | 30 |

| | |
|---|----|
| Der Mythos der Sachzwänge | 33 |
| Wer sitzt am Steuer? | 33 |
| Opfer der Umstände? | 37 |
| Spielball des Arbeitsmarktes? | 38 |

| | |
|---|----|
| Opferstories | 44 |
| Nachrichten aus dem Jammertal | 44 |
| Jargon der Ohn-Macht | 49 |
| Das Pontius-Pilatus-Syndrom | 53 |
| Keine Zeit! | 56 |
| Mach's andern recht! | 57 |
| Welch' ein Streß! | 60 |
| Die anderen sind schuld! | 62 |

| | |
|----------------------------------|----|
| Der Wille zur Ohnmacht | 65 |
|----------------------------------|----|

| | |
|---|-----------|
| Was tue ich dazu? | 65 |
| Unterlassungssünden | 67 |
| Das Elend der guten Vorsätze | 70 |
| Der Traum vom Retter | 71 |
| Wünschen, Warten, Wundern | 74 |
| Bescheiden statt Entscheiden | 76 |
| In der Pflicht | 78 |
| * | |
| Grenzen der Freiheit | 85 |
| Der Zwang zur Freiheit | 85 |
| Unvermeidliches und Unwillkürliches | 88 |

ENTSCHEIDEN LASSEN

| | |
|---|------------|
| Bestraft durch Belohnung | 93 |
| Zuckerbrot und Peitsche | 93 |
| Von Menschen und Hamstern | 94 |
| Verlust der Lust | 96 |
| Süße Drogen | 100 |
| Neid und Mißgunst | 103 |
| Prämien für Sinnlosigkeit | 106 |
| Das Ende der Risikofreude | 109 |
| Ausgebrannt | 113 |
| | |
| Der Sireningesang des Lobens | 117 |
| Verhängnisvolles Lob | 117 |
| Lob gegen Leistung | 118 |
| Manipuliert durch Lob | 120 |
| Anschlag auf die Freiheit | 121 |
| Beschämt durch Lob | 123 |
| Kalte Nesselfetzen | 124 |
| Lob verhindert Leistung | 126 |
| | |
| Die Vorbild-Falle | 130 |
| Lebende Imitate | 130 |

| | |
|---|------------|
| Zweite Sieger | 133 |
| Hannemann, geh du voran! | 134 |
| Der Tod des Glücks | 136 |
| Unvergleichliches vergleichen | 136 |
| Selbst-Vertrauen | 139 |
| Fremdbestimmt leben | 141 |
| Glück ist keine Glückssache | 147 |

ENTSCHIEDEN LEBEN

| | |
|--|------------|
| Glück folgt der Entschiedenheit | 151 |
| Meister des Lebens | 151 |
| Ändern statt Ärgern | 155 |
| Das Unglück abwählen | 158 |
| 100 Prozent »Ja«! | 161 |
| Commitment leben | 164 |
| Das Geheimnis des Glücks | 168 |
| Vom Geben und Nehmen | 168 |
| Von Wegen und Zielen | 171 |
| Nutze den Augenblick! | 173 |
| Leben im Hier und Jetzt | 180 |
| Erfolg ist, was folgt | 183 |
| Das Beste geben | 183 |
| Der Münchhausen-Trick | 185 |
| Die Last der Ideale | 187 |
| Selbstbestimmt leben | 195 |
| »Ich«: ein Sich-Ent-Schließen | 195 |
| Das Ende der Schuldzuweisung | 196 |
| Ausblick: Eine Kultur der Selbstverantwortung | 203 |