

Reinhard K. Sprenger

DIE ENTSCHEIDUNG LIEGT BEI DIR!

Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit

Campus Verlag
Frankfurt/New York

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 ändern 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 Sirenen gesang 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
Gommitment 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