

Maja Storch

^ v

Das Geheimnis kluger Entscheidungen

Von somatischen Markern, Bauchgefühl und
Überzeugungskraft

Mit Illustrationen der Autorin

Inhalt

Was ist eine kluge Entscheidung? 7

Teil 1

Wie Gehirn und Körper beim Entscheiden zusammenarbeiten

- Das Geheimnis kluger Entscheidungen 13
- Das Unbewußte entscheidet mit 17
- Das emotionale Erfahrungsgedächtnis 20
- Die Schnellen und die Toten 23
- Die somatischen Marker 27
 - Die Entscheidungsmöglichkeiten 30
 - Die Bewertung 33
 - Bewertung mit dem Spock-Modell 34*
 - Bewertung mit somatischen Markern 38*
 - Der Unfall von Phineas Gage 44
 - Die Bedeutung der Emotionen im Entscheidungsprozeß 46
 - Die Bedeutung der Körpersignale im Entscheidungsprozeß 48
- Selbstsicherheit 51
- Wie Entscheidungsprozesse verlaufen können 55

Teil 2

Die Praxis der klugen Entscheidungen

- Die Wahrnehmung von somatischen Markern 63
 - Negative somatische Marker 67
 - Positive somatische Marker 71
- Probleme mit somatischen Markern 74
 - Die Körperlosen 74

Die Unsicheren	77
<i>Argumente-Mangel</i>	78
<i>Zeitdruck</i>	80
<i>Lückenhafte Eigenwahrnehmung</i>	82
Mit somatischen Markern arbeiten	84
Die Koordination von Vernunft und emotionalem Erfahrungsgedächtnis	85
Der Konflikt zwischen Vernunft und emotionalem Erfahrungsgedächtnis	89
Selbstregulation und Motivation	93
Die drei Varianten gelingender Selbstregulation	95
<i>Variante 1: Beiderseitige Zustimmung</i>	96
<i>Variante 2: Beiderseitige Ablehnung</i>	98
<i>Variante 3: Der Wortewechsel</i>	100
Was gute Entscheidungen mit Glück zu tun haben oder: Warum Glücklichkeit nicht zufrieden macht	106
Abschlußgedanken	116
Anmerkungen	120