

Lukas Niederberger <sup>^ ^</sup> y ,

# Am liebsten beides

Entscheidungen sinnvoll treffen

Scherz

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
-------------------	---

Erster Teil:

## **Entscheidung als Weg zur Selbst- und Weltfindung**

1 Am Anfang war das Wort . . . . .	.14
2 Ich wähle, also bin ich . . . . .	.17
3 O hätt' ich doch ... oder: Der gütige Blick zurück. . . . .	.30
4 Der Mensch unter Druck . . . . .	.50
5 Scheiden tut weh . . . . .	.55
6 Leben im Hier und Jetzt . . . . .	.62
7 Alles ist eins - eins ist alles . . . . .	.71
8 Ergreifen, was mich ergreift . . . . .	.75
9 Ein erster Rückblick . . . . .	.84

Zweiter Teil:

## **Schritte zur persönlichen Entscheidungsfindung**

10 Wie lautet eigentlich die Frage?. . . . .	.86
11 Wie knapp dürfen meine Ressourcen sein?. . . . .	.96
12 Alles hat seine Zeit . . . . .	.102
13 Freiheit als Gabe und Aufgabe. . . . .	.111
14 Wer wirft mir Knüppel zwischen die Beine?. . . . .	.119
15 Der Weg und das Ziel. . . . .	.137
16 Was nix kost'is nix wert!. . . . .	.149

17 Variante A oder B? . . . . .	158
18 Kopf, Herz oder Bauch? . . . . .	168
19 Achten auf Stimmen und Träume.....	188
20 Ich schaff's auch ohne Hilfe! . . . . .	196
21 Lebensversicherung gibt es nicht . . . . .	204
22 Wie faul dürfen Kompromisse sein? . . . . .	212
23 Hundert Jahre Einsamkeit.....	215
24 Um Gottes willen . . . . .	219
25 Der Nachgeschmack . . . . .	232
26 Ein zweiter Rückblick . . . . .	235

Dritter Teil:

### **Entscheidungsprozesse in Gruppen**

27 Viele Köche verderben den Brei . . . . .	241
28 Sand im Getriebe, wenn's menscht . . . . .	247
29 «... bis dass der Tod uns scheidet» - Entscheidungen in der Partnerschaft . . . . .	253
30 Wo Zeit Geld ist - Entscheidungen im Business. . . . .	264
31 Durch viele Mühlen - Entscheidungen in der Politik . . . . .	273
32 Der Geist spricht in vielen Sprachen - Entscheidungen in religiösen Institutionen. . . . .	280
33 Wahlmodell mit Vorzeigecharakter. . . . .	284
34 Ein dritter Rückblick. . . . .	289
 Nachwort . . . . .	 292

Empfehlenswerte Bücher zum Thema . . . . .	295
Verwendete Literatur. . . . .	296
Quellennachweis. . . . .	298
Der Autor und die Fotografin. . . . .	299
Meine Notizen. . . . .	300