

Gitte Härter

Ja, nein, vielleicht?

Entscheidungen leichter treffen



Inhaltsverzeichnis

Immer diese Entscheidungen!.....	9
Interview: „Es gibt nichts Bequemes im Leben als den Satz „Ich hatte keine Wahl'.".....	12
Erster Teil: Ein gutes Fundament schaffen.....	15
1. Entscheidungsfreude & Entscheidungsfrust.....	15
Entscheidungen sind ganz schön komplex.....	15
Was hat das Ganze mit Risikobereitschaft zu tun?.....	17
Selbst-Check: Risikobereitschaft.....	20
Die Sache mit den Konsequenzen.....	21
Selbst-Check: Wie gehe ich mit Fehlern um?.....	23
Wenn eine Entscheidung Angst macht.....	25
Private und berufliche Entscheidungen.....	26
Selbst-Check: Unterscheide ich zwischen beruflichen und privaten Entscheidungen?.....	28
Dahinter stehen, heißt die Devise.....	29
Sieben typische Fehler, wenn es um Entscheidungen geht.....	30
2. Ich & Entscheidungen.....	33
Selbst-Check: Bestandsaufnahme.....	34
Umgang mit sich selbst.....	37
Die Rolle der anderen.....	41
Selbst-Check: Abhängigkeit & Spekulationen.....	50
Checkliste: So holen Sie aktiv fremde Meinungen ein.....	53
Checkliste: Fremde Meinungen bewerten und einordnen.....	58
3. Gefühle & Entscheidungen.....	61
Gefühle als positive Verstärker.....	62
Selbst-Check: Positive Gefühle.....	63
Gefühle als Bremsen.....	64
Selbst-Check: Gefühle mit „Brems-Potenzial".....	66

Der Gefühle-Fahrplan.....	68
Das Gefühl, unter Druck zu sein.....	73
4. Kopf & Bauch.....	77
Selbst-Check: Verstand/Gefühle.....	78
Der Kopf.....	79
Der Bauch.....	84
Verstand oder Gefühl - wer hat nun Recht?.....	86
Interview: „Kopf und Bauch sind für mich grundsätzlich keine wirklichen Gegensätze“.....	88
 Zweiter Teil: Schritt für Schritt zur Entscheidung.....	 91
1. Bestandsaufnahme.....	91
Erster Schritt: Worum geht's?.....	92
Nicht nur Entweder-oder.....	97
Zweiter Schritt: Der aktuelle Stand der Dinge.....	100
Dritter Schritt: Befürchtungen und Hindernisse.....	101
Vierter Schritt: Die spontane Entscheidung.....	102
Fünfter Schritt: Die Meinung anderer.....	103
Wo soll's hingehen?.....	104
Sechster Schritt: Faktor Zeit.....	105
Arbeitsblatt: Worum geht's? - Ihre anstehende Entscheidung im Überblick.....	107
Arbeitsblatt: Der aktuelle Stand der Dinge.....	108
Arbeitsblatt: Befürchtungen und Hindernisse.....	110
Arbeitsblatt: Die spontane Entscheidung.....	111
Arbeitsblatt: Die Meinung anderer.....	111
Zwischenbilanz!.....	112
 2. Informationen sammeln.....	 113
Festlegen: Welche Informationen brauche ich?.....	114
Die Bestandsaufnahme sortieren und ergänzen.....	120

Informationsquellen.....	122
Zwischenbilanz!.....	126
3. Hilfreiche Werkzeuge und Methoden.....	127
Brainstorming.....	128
MindMap®.....	129
Pro-und-Contra-Liste.....	131
Haftzettel-Methode.....	134
Gegenteil-Methode.....	136
Was will ich nicht?.....	137
Sechs-Hüte-Methode.....	138
Schwarzsehen.....	139
Darüber sprechen.....	140
Gute Fee.....	141
Garantie.....	142
4. Abwägen & Entscheiden.....	143
Struktur reinbringen!.....	143
Priorisieren und in eine Reihe bringen.....	147
Gewichten.....	148
Was will ich?.....	153
Machbar oder nicht?.....	154
Stichwort: Kompromisse.....	156
Wenn sich Vor- und Nachteile die Waage halten.....	158
Welchen Stellenwert hat die Entscheidung?.....	160
Wie lautet die Entscheidung?.....	162
Wenn die Entscheidung trotzdem schwer fällt.....	167
Standpunkt beziehen!.....	171
5. ... und jetzt Action!.....	173
Motivation - das Warum überprüfen.....	174
Gewinn - sich auf das Positive fokussieren.....	176
Realistisch sein - Ziele und Zeitplan sind machbar.....	179
Konkretisieren - alle Aspekte greifbar machen.....	182

Fortschritte sichtbar machen - Zwischenerfolge feiern.....	187
Mit Freude dranbleiben-niemals etwas erzwingen.....	190
Arbeitsblatt: Meine Entscheidung.....	192
Arbeitsblatt: Mein Aktionsplan.....	193
Interview; „Eigentlich stelle ich immer wieder fest, dass ich meiner Intuition folgen sollte ...“.....	194
Anhang.....	197
Buchtipps.....	197
Webtipps.....	199
Inhaltsverzeichnis der CD-ROM.....	200
Über die Autorin.....	201