

Bas Kast

**Ich weiß nicht,
was ich wollen soll**

**Warum wir uns so schwer entscheiden können
und wo das Glück zu finden ist**

FISCH ER Taschenbuch

Inhalt

Vorwort

Warum tanzen-wir nicht auf der Straße? 11

Erster Teil

Das Freiheitsparadox

1. Die Qual der allzu großen Wahl

Ein Grillabend mit Tränen 19

Frauen: Mehr Freiheit, mehr Glück? 22

Bitte, reicht mir mein Prozac! 28

Zu viele Marmeladensorten verderben den Appetit 32

Das Regenbogenphänomen 36

Schuldgefühle und weitere Schattenseiten der Freiheit 40

Vom Nicht-entscheiden-Dürfen zum Entscheiden-Müssen

Verlieren ist nicht das Gleiche wie versagen 51

Warum wir uns so schwer festlegen können 54

2. Wir Perfektionisten

Der Kein-Umtausch-Effekt 63

Perfektionismus, der erfolgreich und unglücklich macht 68

Viele Möglichkeiten und der Druck, sie zu nutzen 76

Befreiende Bindungen 79

Zweiter Teil

Das Wohlstandsparadox

1. Unzufriedenheit im Überfluss

China: Boom der Wirtschaft, Rezession des Glücks 87

Wir Deutsche werden körperlich fitter und psychisch labiler 93

Die Nachtseite des Reichtums 100

2. Weniger Geld, mehr Geborgenheit: Die Amischen

Versicherungen essen Freundschaften auf 107

Das amische Frauenparadox 114

3. Wie Geld die Psyche verändert

Geld distanziert 122

Geld macht immun gegenüber dem Schmerz einer Abweisung 127

Geld und Lob stillen den gleichen Hunger in uns 131

Warum Geld mit Liebe konkurriert und Liebe doch nicht ersetzen kann 133

4. Familie vs. Welt

Wie die zwei zentralen Glücksquellen zu Rivalen wurden 142

Objektiver Reichtum, gefühlte Armut 152

Dritter Teil

Wir rastlosen Stadtneurotiker

1. Wie die Unruhe in unser Leben trat

Der moderne Mensch: Frei, wohlhabend – und gestresst 163

Der American Way of Life wird zum Global Way of Life 165

Die Ruhelosen sind die Adligen unserer Zeit 169

2. Warum Anonymität rastlos macht

Das Wunder von Roseto 183

Suche: Liebe, biete: Leistung 191

3. Die Aufmerksamkeitsdefizitgesellschaft

»Private Handyzeit ist die schwierigste Sache, die du kriegen kannst« 198

Der Nikotin-Charakter der Information 202

Kurzes Plädoyer für längere Bahnfahrten 208

4. Von der Stadt zum Neurotiker

If you can make it there, you can make it anywhere 213

Der Urbane Organismus 217

Der virtuelle Superorganismus oder Wenn Facebook eine Stadt wäre 229

Epilog

Wo das Glück zu finden ist

Raus aus dem Hamsterrad, rein ins Leben 235

Geld oder Liebe? 242

Schluss mit dem ewigen Ich-könnte-doch – lieber ausprobieren 245

Vom Immer-Schneller und Immer-Mehr zum klugen Verzicht 249

Anmerkungen 255

Literatur 269

Bildnachweis 276

Danksagung 277

Personen- und Sachregister 278