

DR. PHIL. CHRISTOPH QUARCH

NICHT 
DENKEN 
IST AUCH 
KEINE
LÖSUNG 

Wie Sie gute
Entscheidungen treffen



INHALT

Einleitung	4
Was heißt eigentlich entscheiden?	5
Unser Weg: Von der Philosophie in die Praxis	7
DIE PHILOSOPHIE DES ENTSCHEIDENS	8
Das Entscheiden: Warum sollten wir tun, was wir können, obgleich wir es müssen?	9
Nicht entscheiden ist auch keine Lösung. .	
Warum wir um Entscheidungen nicht herumkommen	10
Wenn schon, denn schon. Warum wir uns um gute Entscheidungen bemühen sollten	18
Warum Selbsterkenntnis aller guten Entscheidungen Anfang ist	25
Die Mär vom Willen. Warum wir willentlich nicht viel entscheiden können	30
Willenlos entscheiden. Warum wir bei den alten Griechen in die Schule gehen sollten	44
Die Entscheider: Wer hat in uns das Sagen, und wenn ja, wie viele?	47
Herakles am Scheideweg – Kopfgeburt	48
Paris und die Qual der Wahl – Bauchgefühl	52
Alkestis und der Tod – Herzenswunsch	56
Odysseus und die Göttin – Eingebung	60
Das Entscheidende:	
Von der Geometrie des Bewusstseins	64
Hormone, Hirne, Hardware	66
Ich, mein Selfie und der Mittelpunkt der Welt	68
Der tiefe See der Seele	72
Geisterstunde	76
DIE ENTSCHEIDUNGSHELFER	78
Entscheiden für den Hausgebrauch:	
Wie sich das Ich die Richtung gibt	79
Ego: Marion fährt im Suff	82
Maximen: Jan trinkt einen Espresso	83
Werte: Susanne schluckt Aspirin	84
Kalkül: Thomas brettert zum Flughafen	85
Gesetze: Christine ruft den Kunden an	87
Moral: Katrin hungert lieber	88

Nutzen: Christian nimmt die Currywurst	92
Visualisieren: Claudia wählt das Nobelrestaurant	96
Religion: Bekir gibt dem Bettler Geld, Werner nicht	98
Information: Eva kauft ein Obdachlosenmagazin	101
Expertise: Ferdinand vertraut auf die Fachleute	102
Argumente: Andreas macht sich eine Liste	104
Fokussieren: Judith entscheidet sich für die Karriere	108
Simulieren: Klaus lehnt ein Kaufangebot ab	112
Pflicht: Kant verpfeift seinen Freund	116
Selbsterhaltung: Anaxagoras tritt die Flucht an	119

Entscheiden aus dem Herzen:

Wie Sie erahnen, was Ihnen wirklich guttut	121
Eingebung: Sokrates schert nicht aus	123
Liebe: Sophia geht vom Gas	128
Gewissen: Georg läuft dem Musikanten nach	131
Leib: Peter gründet eine Genossenschaft	134
Emotionen: Maja kündigt ihren Job	137
Wald: Emerson geht spazieren	140
Visionssuche: Joachim findet seine Vision	141
Leerlauf: Harald joggt	143

Entscheiden, wer Sie sind:

Wie Ihre Seele dem Leben Impulse gibt	145
Bildung: Gyges bleibt sauber	150
Taktgefühl: Karin bricht die Regel	158
Einfühlung: Rainer verschenkt eine Rose	160
Seelisches Aufräumen: Christoph wird Freiberufler	166
Selbstgespräch: Walt hält mit sich einen Rat	171
Spiel: Julia spielt Theater	174
Gespräch: Philipp lässt sich etwas sagen	180
Dialog: Barbara hört genau hin	184
Begeisterung: Sokrates folgt dem Ruf der Liebe	189
Weisheit: Sokrates lässt sich nicht blenden	192
Vertrauen: Sokrates lässt es geschehen	196

Schluss	199
----------------------	------------

Zum Nachschlagen

Literaturhinweise	201
Anmerkungen	202
Impressum	208