

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage	9
Einleitung	11
Von ungeahnten Möglichkeiten	11
Worum es in diesem Buch geht – und worum nicht	14

Entscheiden können

Die Macht der Wahlfreiheit	21
Ein Tag wie jeder andere	21
Ein wunderbares Geschenk	24
Hinter selbst gewählten Gittern	25
Preisvergleich	28
Die kalten Duschen des Lebens	31
Der Mythos der Sachzwänge	33
Wer sitzt am Steuer?	33
Opfer der Umstände?	37
Spielball des Arbeitsmarkts?	40
Opfer-Stories	46
Nachrichten aus dem Jammertal	46
Jargon der Ohn-Macht	50

Das Pontius-Pilatus-Syndrom	55
Keine Zeit!	58
Mach's anderen recht!	60
Welch ein Stress!	62
Die anderen sind schuld!	65
Der Wille zur Ohnmacht	68
Was tue ich dazu?	68
Unterlassungssünden	70
Das Elend der guten Vorsätze	72
Der Traum vom Retter	74
Wünschen, Warten, Wundern	76
Bescheiden statt Entscheiden	78
In der Pflicht	81
Grenzen der Freiheit	87
Der Zwang zur Freiheit	87
Unvermeidliches und Unwillkürliches	90

Entscheiden lassen

Bestraft durch Belohnung	95
Zuckerbrot und Peitsche	95
Von Menschen und Hamstern	96
Verlust der Lust	98
Süße Drogen	102
Neid und Missgunst	105
Prämien für Sinnlosigkeit	108
Das Ende der Risikofreude	111
Ausgebrannt	115
Der Sirengesang des Lobens	119
Verhängnisvolles Lob	119

Lob gegen Leistung	120
Manipuliert durch Lob	122
Anschlag auf die Freiheit	123
Beschämt durch Lob	125
Kalte Nesselfetzen	126
Lob verhindert Spaß am Tun	129
Wie denn besser?	131
Fragen gestellt – durch Fragen gestellt	134
Nur gefragt?	134
Das Warum-Spiel	135
Sagen statt fragen	137
Die Vorbild-Falle	140
Lebende Imitate	140
Zweite Sieger	142
Hannemann, geh du voran!	144
Der Tod des Glücks	146
Unvergleichliches vergleichen	146
Selbst-Vertrauen	150
Fremdbestimmt leben	152
Glück ist keine Glückssache	155
Entschieden leben	
Glück folgt der Entschiedenheit	159
Meister des Lebens	159
Ändern statt ärgern	164
Das Unglück abwählen	167
100 Prozent »Ja!«	172
Commitment leben	174

Das Geheimnis des Glücks	179
Vom Geben und Nehmen	179
Von Wegen und Zielen	183
Nutze den Augenblick!	185
Leben im Hier und Jetzt	191
Erfolg ist, was folgt	194
Das Beste geben	194
Der Münchhausen-Trick	196
Die Last der Ideale	198
Selbstbestimmt leben	206
»Ich«: ein Sich-Ent-Schließen	206
Das Ende der Schuldzuweisung	207
Der trügerische Trost der »positiven Freiheit«	214
Ist Willensfreiheit eine Illusion?	219
Die Verwechslung von Freiheit und Zufall	222
Die Trennung von Hirn und Person	223
Willensfreiheit ist intuitiv und praktisch	224
Ausblick: Eine Kultur der Selbstverantwortung	228
Das egoistische Missverständnis	228
Macht hat, wer macht	235