

Inhalt

Lernen mit vielen Sinnen	7
Ein paar Worte vorweg	10

1

Was Entscheidungen sind – und was sie nicht sind 15

Mythen und Vorurteile rund um Entscheidungen.....	16
<i>Mythos 1: Entscheiden ist reine Glückssache – oder?</i>	18
<i>Mythos 2: Entscheiden kann nur, wer im Flow ist – oder?</i>	19
<i>Mythos 3: Entscheidenkönnen ist ein Talent – oder?</i>	20
<i>Mythos 4: Männer sind die besseren Entscheider – oder?</i>	22
<i>Mythos 5: Entscheiden ist reine Intuitionssache – oder?</i>	25
Grundlegendes zum Entscheidungsprozess.....	29
<i>Die Entscheidungs-Matrix</i>	31
<i>Entscheidungsgründe</i>	39
<i>Entscheidungsarten und Entscheidungstypen</i>	47
Zum Kapitelende	53

2

Die Entscheidungsangst überwinden 55

Entscheiden im Alltag.....	56
<i>Was uns wirklich Stress macht</i>	63
<i>Die Lösung: das wertebasierte Zukunftsbild</i>	69
Entscheiden im Beruf	71
<i>Das Dahm-Bienert'sche Modell</i>	74
Entscheiden in Teams.....	78
<i>In 3 Schritten zu guten Team-Entscheidungen</i>	79
<i>Die 37%-Regel: Instrument für verlässliche Entscheidungen</i>	83
Zum Kapitelende	87

3

Ein Entscheidungs-Mindset entwickeln 89

Entscheidungsabsichten	90
<i>Einflussfaktoren</i>	91
<i>Mehr Gelassenheit beim Entscheiden</i>	97
Entscheidungshemmnisse	101
<i>Angst vor Verlust bzw. Fehlern</i>	101
<i>Der soziale Druck</i>	107
Das Growth Mindset	109
Zum Kapitelende	115

4	
Entscheidungsmotive erkennen	117
Entscheidungsmotive in Gesellschaft und Generationen	118
Annäherungs- und Vermeidungsmotive	123
<i>Die Annäherungsmotivation</i>	124
<i>Die Vermeidungsmotivation</i>	125
Mangeldenken	128
Zum Kapitelende	134
5	
KI- und datengestützte Entscheidungen treffen.....	135
Entscheidungen und Big Data	136
<i>Arten datengestützter Entscheidungen im Alltag</i>	138
<i>Folgen datengestützter Entscheidungen im Alltag</i>	140
<i>Pros und Cons daten- und KI-gestützter Entscheidungen</i>	142
<i>Praxisbeispiele für datengestützte Entscheidungen</i>	144
Zukunftskompetenzen für gute Entscheidungen	152
<i>Die Frage bestimmt die Antwort</i>	152
<i>Datenlust killt Zukunftsfrust</i>	155
Zum Kapitelende	160
Zum Ende des Buches	161
Danke	162
Endnoten.....	163
Verwendete Literatur und Tipps zum Weiterlesen	167
<i>Kapitel 1: Was Entscheidungen sind – und was sie nicht sind</i>	167
<i>Kapitel 2: Die Entscheidungsangst überwinden</i>	168
<i>Kapitel 3: Ein Entscheidungs-Mindset entwickeln</i>	168
<i>Kapitel 4: Entscheidungsmotive erkennen</i>	169
<i>Kapitel 5: KI- und datengestützte Entscheidungen treffen</i>	170
Stichwort- und Methodenverzeichnis	171
Über die Autorin.....	173