

Inhalt

Warum dieses Buch? 10

Was ist ein »Herz-Mensch«? 13

Die Intuition – jeder hat sie, nur wenige erkennen sie 15

Der inneren Stimme Gehör schenken 16

Was ist ein »Kopf-Mensch«? 18

Denken ist nicht einfach nur »nachdenken« 20

**Die 10 wichtigsten Entscheidungen
des Lebens 24**

1. Entscheidung: Die Berufswahl 25

Was rät der Kopf? 26

Raus auf die grüne Wiese gehen 27

Den Zielkonflikt lösen: Geld oder Spaß? 28

Einen Blick in die Zukunft werfen 29

Das Wissen ergänzen 31

Den Nettonutzen erkennen 31

Die Opportunitätskosten berücksichtigen 32

Die Umkehrkosten berechnen 33

Was rät das Herz? 34

Wählen ja – quälen nein 36

Der Intuition Futter geben 37

Mit IKIGAI das Bauchgefühl erkunden 38

Bewusst Lebensfreude und Zufriedenheit finden 42

Herz oder Kopf? 43

2. Entscheidung: Karriere oder nicht? 45

Was rät das Herz? 46

Herausfinden, was uns glücklich macht 46

Mit Steven Reiss Motive erforschen 48

Den »Sinn des Lebens« erfüllen 49

Auf individuelle Zeitreise gehen 50

Was rät der Kopf? 53

Mit Systematik an die Lösung gehen 55

Eine Nutzwertanalyse durchführen 55

Herz oder Kopf? 61

3. Entscheidung: Die Partnerwahl 63

Was rät der Kopf? 64

Das Problem sezieren 67

Die Pre-mortem-Methode 67

Die Denkhüte 68

Was rät das Herz? 71

Herausfinden, wie sich eine Lösung anfühlt 72

Dank zirkulärer Fragen reflektieren 72

Herz oder Kopf? 78

4. Entscheidung: Kinder oder nicht? 79

Was rät das Herz? 80

Gemeinsam auf Gedankenreise gehen 82

Den Blickwinkel ändern 82

Was rät der Kopf? 88

Quantifizierbares und Nichtquantifizierbares
betrachten 90

Herz oder Kopf? 97

5. Entscheidung: Hauskauf – Land/Stadt? 99

Was rät der Kopf? 100

Strategisch an die Lösung herangehen 100

Ziele und Bedürfnisse durch Nutzwertanalyse erkennen 101

Was rät das Herz? 111

Alle (un)möglichen Wahlmöglichkeiten in Betracht ziehen 111

Das Tetralemma-/Multilemma-Tool 112

Gefühle direkt befragen 120

Herz oder Kopf? 121

6. Entscheidung: Das Leben umstellen 123

Was rät das Herz? 124

Sich selbst wertschätzen und lieben 125

Was rät der Kopf? 132

Mit Selbstdisziplin ein Zielsystem erstellen 134

Herz oder Kopf? 140

7. Entscheidung: Den Job wechseln, den Beruf wechseln? 141

Was rät der Kopf? 142

Nicht vorschnell auf andere hören 142

Sich vor Verfügbarkeitsheuristiken hüten 143

Sich vor Repräsentativitätsheuristiken hüten 143

Alle Szenarien durchdenken 144

Die Selbstselektion ernst nehmen 145

Was rät das Herz? 150

In sich hineinspüren 153

Das 10-10-10-Modell 153

Das Bauchgefühl zum »most probably« Case überprüfen 156

Herz oder Kopf? 158

**8. Entscheidung: Sich vom (langjährigen)
Partner trennen? 159**

Was rät das Herz? 160

Das Ziel erkennen; Alles neu oder neuer Anstrich? 162

Was rät der Kopf? 168

Die Realität nicht mit einem Idealbild vergleichen 169

Der »Nirwana-Irrtum« 169

Keinen unnützen Blick auf die gemeinsame

Vergangenheit werfen 172

Die »versunkenen Kosten« ruhen lassen 172

Die Beziehung neu justieren 173

Herz oder Kopf? 178

**9. Entscheidung: Enge Freunde oder Verwandte
aus dem Leben verbannen? 179**

Was rät der Kopf? 180

Eine neue Ausrichtung verhandeln 181

Was rät das Herz? 183

Herausfinden, ob die Waage der Freundschaft
noch im Gleichgewicht steht 185

Eine Freundschaftsbilanz ziehen 187

Belastende Bande lösen 189

Auf die eigenen Bedürfnisse achten 190

Herz oder Kopf? 191

10. Entscheidung: Sich einen Traum erfüllen? 193

Was rät das Herz? 194

- Den richtigen Traum träumen 195
 - Affective forecasting 195
- Das Ziel hinter dem Traum erkennen 197
 - Die Disney-Strategie 198
- Machbare Träume ins Leben bringen 201

Was rät der Kopf? 202

- Den Preis des Traums konkret bestimmen 202
- Einen »Traum-Check« betreiben 207
 - Mit Pre-mortem das Scheitern analysieren 207
 - Mit einer Mindmap den Traum strukturieren 208
 - Mit der Nutzwertanalyse den Traum objektivieren 210

Herz oder Kopf? 211

Unser Fazit: Herz oder Kopf – wem darf ich vertrauen? 212

Die Autoren 214