

Inhalt

Was ist eine kluge Entscheidung?	7
--	---

Teil 1

Wie Gehirn und Körper beim Entscheiden zusammenarbeiten

Das Geheimnis kluger Entscheidungen	12
Das Unbewusste entscheidet mit	16
Das emotionale Erfahrungsgedächtnis	19
Die Schnellen und die Toten	22
Die somatischen Marker	27
Die Entscheidungsmöglichkeiten 30 · Die Bewertung 33 · Der Unfall von Phineas Gage 44 · Die Bedeutung der Emotionen im Entscheidungsprozess 47 · Die Bedeutung der Körpersig- nale im Entscheidungsprozess 49	
Selbstsicherheit	52
Wie Entscheidungsprozesse verlaufen können.	56

Teil 2

Die Praxis der klugen Entscheidungen

Die Wahrnehmung von somatischen Markern.	62
Negative somatische Marker 65 · Positive somatische Marker 69	

Probleme mit somatischen Markern	73
Die Körperlosen 74 · Die Unsicheren 77	
Mit somatischen Markern arbeiten	84
Die Koordination von Verstand und emotionalem Erfahrungsgedächtnis 85 · Der Konflikt zwischen Verstand und emotionalem Erfahrungsgedächtnis 89 · Selbstregulation und Motivation 94 · Die drei Varianten gelingender Selbstregulation 96	
Was gute Entscheidungen mit Glück zu tun haben oder: Warum Glückliche nicht zufrieden macht	108
Test: Welcher Entscheidungstyp bin ich?	120
Auswertung	123
Übersicht über die einzelnen Skalenwerte 125 · Schnelle Entscheider/in 125 · Langsame Brüter 128 · Körperlos 133 · Unsicher 138 · Feedback-Entscheider/In 140	
Abschlussgedanken	141
Anmerkungen	146
Register	147