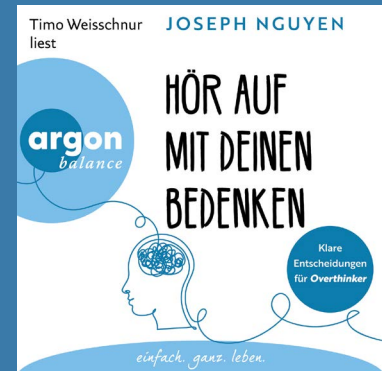


Joseph Nguyen

Hör auf mit deinen Bedenken – Klare Entscheidungen für Overthinker

Gelesen von Timo Weisschnur



INHALT

I. Eine neue Entscheidungsstrategie

Wie wir Entscheidungen ganz anders treffen als bisher

Kapitel 1	Das stille Gewicht der Entscheidung	Track 1–2
Kapitel 2	Warum denken wir zu viel?	Track 3
Kapitel 3	Dein Fokus bestimmt deine Entscheidungen	Track 4–5
Kapitel 4	Wo unsere besten Entscheidungen herkommen	Track 6
Kapitel 5	Aber was ist, wenn ich die falsche Entscheidung treffe, indem ich mir vertraue?	Track 7–9
Kapitel 6	Was ist, wenn meine Entscheidung eine Person, die mir wichtig ist, beunruhigt oder verärgert?	Track 10–11
Kapitel 7	Wie also treffen wir tatsächlich bessere Entscheidungen?	Track 12–13
Kapitel 8	Bessere Entscheidungen treffen: Eine praktische Technik	Track 14–17
Kapitel 9	Fazit: Eine neue Perspektive	Track 18
Kapitel 10	Die Schwelle, an der du stehst	Track 19
Kapitel 11	Wie du dieses Hörbuch optimal nutzt	Track 20
Kapitel 12	Entscheidungsgrundsätze	Track 21–22

II. Wie triffst du Entscheidungen?

Geführte Betrachtungen, um zu verstehen und zu ändern, wie du dich bisher verhalten hast

Teil 1	Sich selbst entdecken	Track 23
Kapitel 13	Die verborgenen Muster aufdecken	Track 24
Kapitel 14	Die Rolle von Emotionen	Track 25
Kapitel 15	Der Einfluss von äußerem Druck	Track 26
Kapitel 16	Bewertungen und Geschichten erkennen	Track 27
Kapitel 17	Die Kosten von zu viel Nachdenken	Track 28
Kapitel 18	Reflexion	Track 29
Teil 2	Wie du dich selbst neu erfindest	Track 30
Kapitel 19	Zurück zum inneren Wissen	Track 31
Kapitel 20	Ängste und alte Überzeugungen loslassen	Track 32
Kapitel 21	Selbstvertrauen	Track 33
Kapitel 22	Das verwirklichte Selbst	Track 34
Kapitel 23	Absichten festlegen	Track 35
Kapitel 24	Reflexion	Track 36

III. Schritt für Schritt bessere Entscheidungen treffen

Übungen für Momente, in denen du zu viel über eine Entscheidung nachdenkst **Track 37–38**

Arbeitsblatt: Bessere Entscheidungen treffen **Track 39–40**

IV. Kleine Akte des Selbstvertrauens

Kleine Experimente zur Entscheidungsfindung, die dir helfen, nicht mehr zu viel nachzudenken und dir allmählich wieder zu vertrauen **Track 41–61**

Über diesen QR-Code kannst du Versionen aller wichtigen Konzepte, Prinzipien und Entscheidungshilfen aus diesem Hörbuch zum Ausdrucken herunterladen.



Arbeitsblatt:

Bessere Entscheidungen treffen

Fünf Atemzüge

Reguliere dein Nervensystem, indem du fünfmal langsam und tief ein- und ausatmest. Versuch es mit der Zwei-zu-ein-Technik: vier Sekunden einatmen, acht Sekunden ausatmen.

Die zentrale Entscheidung identifizieren

Formuliere die Entscheidung, vor der du stehst, in einem klaren Satz. Verzichte dabei auf die möglichen Konsequenzen und auf alle Emotionen und beschränke dich auf die Entscheidung selbst.

Welches Ereignis hat diese Entscheidung ausgelöst?

Die vorhandene Angst und deren Kosten identifizieren

Wovor hast du Angst, wenn du die »falsche« Entscheidung treffen solltest? Was befürchtest du, was das über dich aussagen könnte?

Was kostet dich diese Angst?

Intuition statt Angst

Wenn du die Dimensionen einer verwirklichten Entscheidung anwendest, welche Entscheidung schenkt dir dann langfristig am meisten Frieden, inneren Einklang und Wachstum, selbst wenn sie dir Angst macht?

Verzichte auf jede Bewertung und gib dir die Erlaubnis, diese Entscheidung als tatsächliche Möglichkeit zu sehen. Wie würde es sich anfühlen, sie zu wählen?

Wenn du aufhörst, auf das Ergebnis zu blicken, und darauf vertraust, dass du mit allem umgehen kannst, was geschieht, welche Entscheidung würdest du dann von deiner Intuition her treffen?

Schreib deine verwirklichte Entscheidung hin:

Die kleinstmögliche Aktion ergreifen

Was ist der erste kleine Schritt, den du tun kannst, damit deine Entscheidung zur Wirklichkeit wird?

Reflexion

Wie hat die Entscheidung sich angefühlt? Was hast du dabei über deine Gedanken, inneren Muster und Ängste erfahren? Was hilft dir, den Drang, zu viel nachzudenken, zu durchbrechen?
