

# *Inhalt*

## **Teil I**

### **Persönlichkeits-Profil:**

**Eine schnelle Methode zur Selbsteinschätzung** 7

**Sie sind einmalig** 9

**Ihr Persönlichkeitsprofil** 15

## **Teil II**

**Persönlichkeits-Potential** 21

**Ein Blick auf unsere individuellen Stärken** 23

**Spaß haben mit dem Sanguiniker** 25

**Organisieren mit dem Melancholiker** 43

**Betrachten wir unsere Gefühle** 59

**Mit dem Choleriker in Schwung kommen** 64

**Entspannen mit dem Phlegmatiker** 77

## **Teil III**

### **Persönlichkeits-Plan:**

**Mit Schwächen umgehen – Profil gewinnen** 91

**Alarmstufe Rot: Worauf Sie achten sollten** 93

**Den Sanguiniker organisieren** 97

**Den Melancholiker aufheitern** 117

**Den Choleriker dämpfen** 132

**Den Phlegmatiker motivieren** 150

## **Teil IV**

### **Persönlichkeits-Prinzipien:**

**Der Weg zu verbesserten Beziehungen** 163

**Jeder Mensch ist eine einmalige Mischung** 165

**Ein Plädoyer gegen „Schubladendenken“** 173

**Gegensätze ziehen sich an** 181

**Das Wissen praktisch anwenden** 190

**Wie man mit anderen besser auskommt** 196

## **Teil V**

### **Persönlichkeit ... und was noch?**

**Die Quelle der Veränderung** 211

**Allein schaffen wir es nicht** 213