

Inhalt

Farben als Spiegel der Seele	13
Die Psychologie der Farben – und was sie über uns verrät	13
Der erste wissenschaftlich fundierte Farbtest für	
Ihre Persönlichkeit	14
Farben als Ausdruck der Persönlichkeit	15
Die universelle Anwendbarkeit der Farbpsychologie	19
Farben als geheime Sprache der zwischenmenschlichen	
Kommunikation	19
Von grauen Mäusen und Chamäleons: Wie Farben und	
Persönlichkeit interagieren	21
Trendfarben, Mode und Konsum: Warum wir kaufen,	
was wir nicht tragen – und wie bewusste Farbwahl	
Umwelt und Geldbeutel schont	23
Von Überforderung zur Selbsterkenntnis: Warum ein	
voller Kleiderschrank nicht bedeutet, dass wir etwas	
zum Anziehen haben	25
Basis- und Akzentfarben: Grundhaltung und	
Betonung von Charakteristika und Emotionalität	28
Wer bin ich – oder wer möchte ich sein: Wie unsere	
Farbwahl unser Selbstbild und Fremdbild prägt	31
Farbvorlieben versus Lieblingsfarben: Was wirklich	
unsere Persönlichkeit verrät	33
Mehr Mut zur Farbe: Dopamin-Dressing als	
Stimmungsbooster und Mittel der Selbstfürsorge	41
Farben als Lebensprinzip: Mein ganz persönlicher Weg	
zur Erkenntnis	45

Wie Alter und Geschlecht unsere Persönlichkeit und Farbvorlieben formen	49
Natürlich nackt: Die Urkraft der Farben in der Welt der Primaten	49
Kleidung als zweite Haut: Wie das Spiel mit den Wirkungen der Farben begann	52
In die Wiege gelegt: Wie Persönlichkeit und Farbvorlieben schon vor der Geburt entstehen	55
Die ersten zwei Lebensjahre: Farben als Spiegel elterlicher Wunschvorstellungen	57
Farben in der frühen Kindheit: Fenster und Motor der Persönlichkeitsentwicklung	61
Was Farbvorlieben über die Persönlichkeit von Grundschulkindern verraten	66
Die visuelle Rebellion: Wie Social Media und Mode die Jugendkultur färben	71
Farbvorlieben im frühen Erwachsenenalter: Verantwortung, Vielfalt und Reifung	74
Zwischen Reife und Harmonie: Persönlichkeit und Farbvorlieben im mittleren Erwachsenenalter	78
Vitale Farben im Alter: Wie sie Wohlbefinden, Bewegung und soziale Kontakte fördern	81
Die Farb-DNA soziokultureller Milieus	85
Das Farbwelten-Modell: Wie Farbvorlieben unsere Milieuzugehörigkeit verraten	85
Das bewahrende Farbmilieu (Erde und Stabilität)	89
Das progressive Farbmilieu (Neues und Vielfalt)	94
Das rationale Farbmilieu (Effizienz und Funktionalität)	98
Das genussorientierte Farbmilieu (Selbstausdruck und Lebenslust)	101
Das naturverbundene Farbmilieu (Achtsamkeit und Nachhaltigkeit)	105

Farbheimat: Wie Klima und Region Persönlichkeit und Farbvorlieben prägen	110
Der Charakter der Farben: Wie sie unserer Kultur ihre Identität verleihen	116
Farbsymbolik als Charakterbild der Literatur	116
Farbe in Theater und Film: Persönlichkeit, Charakterwandelung und emotionale Tiefe	119
Wie Farben im Produktdesign Markenidentität erzeugen und Konsumentenverhalten steuern	127
Die Seele des Raums: Wie Farben in der Architektur Identität stiften und Menschen berühren	134
Vom Charakter der Malerei: Wie Farben die Persönlichkeit eines Bildes formen	144
Der Wegweiser zum Farbtest: Vorbereitung auf Ihre persönliche Farbanalyse	153
Zwei Wege zur Selbsterkenntnis: So navigieren Sie durch diesen Test	153
Weg 1: Ihre Farbvorlieben entschlüsselt – der Kleiderschrank als Spiegel Ihrer Persönlichkeit	154
Auswertung Ihrer Farbvorlieben: Schritt für Schritt zu Ihrem Persönlichkeitsprofil	158
Weg 2: Entdecken Sie Ihr Persönlichkeitsprofil – mit dem Test zu Ihren authentischen Farben	162
Warum der Test nur eine Orientierungshilfe sein kann	166

Persönlichkeitsdimension 1 Extraversion –	
 Introversion	171
Farbvorlieben als Indikator unserer geistigen und	
körperlichen Energie	171
Gesellig – herzlich, humorvoll, kontaktfreudig,	
optimistisch und lebensfroh	174
Begeisterungsfähig – positiv, leidenschaftlich, lebhaft,	
motivierend und inspirierend	177
Kommunikativ – redegewandt, ausdrucksstark,	
gesprächsfreudig, überzeugend und kontaktfreudig	180
Zurückhaltend – bescheiden, unaufdringlich, reflektiert,	
feinfühlig und diskret	185
Bedächtig – überlegt, gründlich, besonnen, strukturiert	
und vorausschauend	188
Unabhängig – eigenständig, widerstandsfähig, entschlossen,	
selbstbestimmt und freiheitsliebend	191
Persönlichkeitsdimension 2 Offenheit –	
 Verschlossenheit	195
Farbvorlieben zwischen Lebenshunger und Genügsamkeit	195
Neugierig – wissbegierig, fantasievoll, erkundungsfreudig,	
unerschrocken und experimentierfreudig	199
Kreativ – ideenreich, grenzüberschreitend,	
experimentierfreudig, erfinderisch und inspirierend	202
Tolerant – aufgeschlossen, respektvoll, versöhnlich,	
weltoffen und empathisch	205
Misstrauisch – argwöhnisch, skeptisch, kritisch,	
vorsichtig und distanziert	209
Formell – beherrscht, pflichtbewusst, diszipliniert,	
strukturiert und professionell	212
Exkurs zu den Farben der Arbeitswelt	216
Konservativ – traditionsbewusst, seriös, verlässlich,	
ordnungsliebend und höflich	220

Persönlichkeitsdimension 3 Verträglichkeit – Unverträglichkeit	225
Farbvorlieben zwischen Harmonie und Dissonanz	225
Empathisch – mitfühlend, aufmerksam, geduldig, vertrauensvoll und verständnisvoll	228
Kooperativ – teamfähig, hilfsbereit, umsichtig, proaktiv und verbindlich	231
Freundlich – aufmerksam, geduldig, hilfsbereit, fürsorglich und verständnisvoll	235
Ehrgeizig – fokussiert, perfektionistisch, selbstbewusst, entschlossen und zielstrebig	239
Eifersüchtig – unsicher, impulsiv, misstrauisch, besitzergreifend und kontrollierend	243
Egozentrisch – selbstbezogen, dominant, geltungsbedürftig, kontrollierend und narzisstisch	247
Persönlichkeitsdimension 4 Spontanität – Gewissenhaftigkeit	253
Farbvorlieben zwischen Ordnung und Chaos	253
Flexibel – anpassungsfähig, vielseitig, experimentierfreudig, wissbegierig und ideenreich	257
Impulsiv – energetisch, temperamentvoll, risikofreudig und fantasievoll	261
Sorglos – lässig, verspielt, unbeschwert, heiter und gelassen	266
Organisiert – strukturiert, effizient, verlässlich, diszipliniert und sorgfältig	271
Verantwortungsbewusst – ehrlich, fürsorglich, verbindlich, pflichtbewusst und selbstdiszipliniert	276
Zielstrebig – motiviert, fokussiert, ehrgeizig, beharrlich und entschlossen	280

Persönlichkeitsdimension 5 Resilienz – Neurotizismus	285
Farbvorlieben zwischen Angst und Zuversicht	285
Ausgeglichen – achtsam, gelassen, geerdet, feinfühlig und klar	289
Optimistisch – zuversichtlich, heiter, vertrauend, offenherzig und inspirierend	292
Belastbar – ruhig, beständig, umsichtig, anpassungsfähig und innerlich gefestigt	296
Ängstlich – reizoffen, kontrollorientiert, verunsicherbar, vermeidend und spannungsempfindlich	300
Melancholisch – feinfühlig, grüblerisch, selbtkritisch, zurückhaltend und einsam	305
Launisch – unberechenbar, sensibel, intensiv, reizbar und impulsiv	309
Epilog: Wenn Farben unser Innerstes sichtbar machen	313
Big Five: Testen Sie Ihre Persönlichkeit	317
Schritt 1 Extraversion bis Introversion	317
Schritt 2 Offenheit bis Verschlossenheit	318
Schritt 3 Verträglichkeit bis Unverträglichkeit	319
Schritt 4 Spontanität bis Gewissenhaftigkeit	320
Schritt 5 Resilienz bis Neurotizismus	321
Auswertung Persönlichkeitsprofil	322
Anmerkungen	328
Bildnachweis	334