

Inhalt

| | |
|--|----|
| Menschenkenner werden – eine Einführung | 13 |
| 1. Kapitel Persönlichkeit erklärt | 21 |
| I. Worauf wir unsere Energie richten | 21 |
| 1. Introvertiert und extrovertiert | 22 |
| 2. Prominente Introvertierte und Extrovertierte | 29 |
| 3. Schüchternheit und die Komfortzone | 31 |
| 4. Hintergrund: die Suche nach Belohnung (<i>Extroversion</i>) | 32 |
| II. Wie wir denken | 34 |
| 1. Praktisch und theoretisch | 35 |
| 2. Kreativität | 40 |
| 3. Prominente Praktiker und Theoretiker | 40 |
| 4. Hintergrund: Neugier auf die Welt (<i>Offenheit für neue Erfahrungen</i>) | 43 |
| III. Wie wir interagieren | 46 |
| 1. Hart und kooperativ | 46 |
| 2. Altruismus | 51 |
| 3. Prominente Harte und Kooperative | 52 |
| 4. Hintergrund: Rücksichtnahme (<i>Verträglichkeit</i>) | 54 |
| IV. Wie wir leben | 57 |
| 1. Spontan und geplant | 58 |
| 2. Prokrastination | 62 |
| 3. Prominente Spontane und Geplante | 64 |
| 4. Hintergrund: locker lassen und Kontrolle (<i>Gewissenhaftigkeit</i>) | 66 |

| | |
|--|---------|
| V. Wie empfindlich wir sind | 68 |
| 1. Resistent und empfindlich | 70 |
| 2. Prominente Resistente und Empfindliche | 75 |
| 3. Hintergrund: von negativen Gefühlen (<i>Neurotizismus</i>) | 77 |
| VI. Wissenschaftlicher Persönlichkeitstest | 79 |
| VII. Ein Typentest-Profil erstellen | 89 |
| 1. Der Kapitän des Verhaltens: die deutlichste Eigen- schaft | 91 |
| 2. Zehn Kapitäne – zehn deutliche Eigenschaften | 94 |
| 3. Wie man andere Menschen einschätzt | 95 |
| 4. Woran man Persönlichkeitseigenschaften erkennt ... | 101 |
| VIII. Evolution und warum wir überhaupt unterschiedlich sind | 104 |
| 1. Warum es verschiedene Typen gibt | 106 |
| 2. Menschen verändern und Berge versetzen | 109 |
| 2. Kapitel Persönlichkeit stärken | 113 |
| I. Die Muskeln der Persönlichkeit trainieren | 113 |
| II. Introvertiert und extrovertiert | 115 |
| 1. Stärken und Schwächen | 116 |
| 2. Team- oder Soloarbeit? | 119 |
| 3. Schüchternheit überwinden | 121 |
| 4. Reibungspunkte und der Umgang mit anderen | 123 |
| III. Praktisch und theoretisch | 125 |
| 1. Stärken und Schwächen | 126 |
| 2. Heureka! – Kreativität steigern | 129 |
| 3. Problemlösung | 131 |
| 4. Reibungspunkte und der Umgang mit anderen | 133 |
| IV. Hart und kooperativ | 135 |
| 1. Stärken und Schwächen | 136 |
| 2. Kritik und Teamarbeit | 138 |
| 3. Reibungspunkte und der Umgang mit anderen | 141 |
| V. Spontan und geplant | 143 |
| 1. Stärken und Schwächen | 145 |
| 2. Prokrastination und Planung | 147 |
| 3. Reibungspunkte und der Umgang mit anderen | 150 |
| VI. Resistent und empfindlich | 152 |
| 1. Stärken und Schwächen | 153 |
| 2. Einen Ausgleich finden | 157 |
| 3. Reibungspunkte und der Umgang mit anderen | 160 |

| | | |
|-------------------|--|------------|
| 3. Kapitel | Hintergründe und was noch zur Persönlichkeit gehört | 165 |
| I. | Die dunkle Seite der Persönlichkeit: Ehrlichkeit und Bescheidenheit | 165 |
| 1. | Kurztest | 167 |
| 2. | Prominente Beispiele für Ehrlichkeit und Bescheidenheit | 168 |
| 3. | Hintergrund: Vorteile und Fairness | 170 |
| 4. | Tugendhaftigkeit: der dunklen Seite widerstehen | 170 |
| II. | Das Gesamtbild: mehr als nur Eigenschaften | 171 |
| 1. | Frauen und Männer | 171 |
| 2. | Kultur | 172 |
| 3. | Unsere persönliche Geschichte | 174 |
| 4. | Mehr als ein Test | 179 |
| III. | Für Bewerber und Arbeitgeber | 182 |
| IV. | Entdeckung der Persönlichkeit: einmal rund um die Welt | 184 |
| 1. | Vergleich zu den Big Five | 187 |
| | Quellenverzeichnis | 189 |
| | Danksagung | 197 |
| | Profilvorlagen | 199 |