

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>Extraversion</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	69
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 Eigenschaft	90
2. Zehn Kapitäne – zehn deutliche Eigenschaften	93
3. Wie man andere Menschen einschätzt	95
4. Woran man Persönlichkeitseigenschaften erkennt ...	100
VIII. Evolution und warum wir überhaupt unterschiedlich sind	104
1. Warum es verschiedene Typen gibt	105
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. Abseits der Norm: Persönlichkeitsstörungen	180
5. Mehr als ein Test	183
III. Für Bewerber und Arbeitgeber	185
IV. Entdeckung der Persönlichkeit: einmal rund um die Welt	188
1. Vergleich zu den Big Five	192
Quellenverzeichnis	193
Danksagung	201
Profilvorlagen	203