

Inhalt

1	Auf den ersten und den zweiten Blick	1
2	Fremde und Selbst – persönliche Konstrukte als Gerüste und Käfige	3
3	Persönliche Konstrukte und Freiheitsgrade	6
4	Woher weißt du das? Das Bilden von Konstrukten für Personen, Dinge und sich selbst	17
5	Ein zweiter Blick und Freiheitsgrade	30
6	Stabile Merkmale und Wohlbefinden – zementiert?	33
7	Ob Persönlichkeit oder Pizza – wir liefern in maximal dreißig Minuten	34
8	Die Big Five der Persönlichkeit	39
9	Freie Merkmale – aus sich heraustreten	67
10	Wandelbares Selbst, mythische Merkmale?	68
11	Drei Arten der Natürlichkeit	73
12	Aus sich heraustreten	83
13	Auf dem Weg zu einem Freihandelnsabkommen	98
14	Das wandelbare Selbst – Persönlichkeit und Situationen	103
15	Persönlichkeit, Situationen und eine Prise Salz	107
16	Die Inszenierung der Situation	111
17	Ich bin dann mal weg – Verpflichtung, Erfolg und Berufsleben	117

Die Fähigkeit zur Selbstüberwachung – wie soll ich das bloß machen?	120
Druck zur Selbstüberwachung – unter gegebenen Umständen	123
Prinzipientreu oder pragmatisch? Gegensätzliche Werte bei der Selbstüberwachung	128
Adaptive Flexibilität – Selbstüberwachung im Überblick	130
5 Kontrolle, Handlungsmacht und die Gestaltung des Lebens	135
Internal übertrumpft external	138
Stress, Kontrolle und Knöpfe	147
Förderliche Illusionen und der richtige Dreh	161
6 Widerstand leisten – Persönlichkeit und Gesundheit	167
Typ-A-Persönlichkeiten	177
Was zur Hölle hilft gegen Feindseligkeit?	189
Kohärenzgefühl – Persönlichkeit, Gesundheit und Umwelt	194
7 Persönlichkeit und Kreativität – der Mythos des einsamen Helden	199
Die Kreativitätsstudien am IPAR	201
Sonderbare Geschöpfe? Kreativität, Exzentrizität und Psychopathologie	220
Kreativität anders betrachtet – ein Loblied auf die Vergleichsgruppe	227
Kreativität und Wohlbefinden – was Darwin uns lehrt	230
8 Wo sind wir? Die Verortung der Persönlichkeit	237
Libellen, Harmonie und Wohlbefinden	238
Die umweltabhängige Persönlichkeit – acht Einstellungen zur Umwelt	250

Wer ist dein Ort? Die Persönlichkeit von Städten und Regionen einschätzen	256
Persönlichkeiten in Cyberia – Vernetzung aus anderer Perspektive	262
9 Persönliche Projekte – das Glück des Strebens.....	271
Speiübel – jetzt wird's persönlich	272
Persönliche Projekte – was würden wir gerne tun?.....	273
Wie geht's? Die Beurteilung persönlicher Projekte	279
Wie läuft's? Initiierung, Wirksamkeit und Kontrolle	287
Wen kümmert's? Teilhaben, unterstützen und Steine aus dem Weg räumen	293
Wie fühlst du dich? Die mit Projekten verbundenen Emotionen.....	295
10 Selbstreflexionen – die Kunst des Wohlbefindens.....	301
Das aussichtsreiche Verfolgen von Kernprojekten.....	303
Und jetzt – wer sind Sie Ihrer Meinung nach?	
Persönliche Konstrukte auf dem Prüfstand	312
Selbst-Projekte – abgleichen, über sich hinauswachsen und Selbstbestimmung.....	315
Kontextüberwachung – das aufmerksame Prüfen, Auswählen und Gestalten unserer Umwelt	320
Selbstreflexionen – Aussöhnung und Wiederbelebung..	324
Anmerkungen	331
Literatur.....	357
Sachverzeichnis.....	375