

# Inhalt

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

	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
<b>5</b>	<b>Kontrolle, Handlungsmacht und die Gestaltung des Lebens . . . . .</b>	<b>135</b>
	Internal übertrumpft external . . . . .	138
	Stress, Kontrolle und Knöpfe . . . . .	147
	Förderliche Illusionen und der richtige Dreh . . . . .	161
<b>6</b>	<b>Widerstand leisten – Persönlichkeit und Gesundheit . . .</b>	<b>167</b>
	Typ-A-Persönlichkeiten . . . . .	177
	Was zur Hölle hilft gegen Feindseligkeit? . . . . .	189
	Kohärenzgefühl – Persönlichkeit, Gesundheit und Umwelt . . . . .	194
<b>7</b>	<b>Persönlichkeit und Kreativität – der Mythos des einsamen Helden . . . . .</b>	<b>199</b>
	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
<b>8</b>	<b>Wo sind wir? Die Verortung der Persönlichkeit . . . . .</b>	<b>237</b>
	Libellen, Harmonie und Wohlbefinden . . . . .	238
	Die umweltabhängige Persönlichkeit – acht Einstellungen zur Umwelt . . . . .	250

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