

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Zwei unterschiedliche Ziele dieses Buchs	10
Teil 1 – Menschentypen verstehen	13
Wozu die Einteilung in Persönlichkeitstypen?	15
Die Besserwisser	18
Checklist im Umgang mit Besserwissern	26
Die Narzissten	27
Die Blender	41
Die Machtmenschen	48
Die Choleriker	56
Die Harmoniebedürftigen	67
Die Pessimisten	75
Die Scheinfrommen	87
Die Nörgler	94
Die Zyniker	100
Teil 2: Tipps für bessere Gesprächsführung & gelingen- des Selbstmanagement	111
Was Sie alles tun können, um auf nervendes Verhalten anderer zu reagieren	113
Zielführende Wege zu gewinnbringenden Gesprächen .	119
Kritisieren? Ja! Aber richtig!	124
Komm mir nicht zu nahe! – Körpersprache ist der Boss	129
Grenzen setzen: bis hierher und nicht weiter!	134
3-Minuten-Vorbereitung für gelingende Dialoge	144
Unsere Emotionen steuern uns	151
Wie unser Gehirn funktioniert und neue Reaktionsmus- ter entstehen	158
Bausteine für Gelassenheit	170
Gefühlsmanagement: Ich Sorge selbst für mein Glück ..	174
Resilienz: Kraftphänomen in schwierigen Situationen .	182

Nachwort	191
Anhang	193
Danksagung	193
Quellen- und Literaturverzeichnis	194
Über die Autorin	200