

Inhaltsverzeichnis

Das Leben ist ein Roadmovie ... 9

TEIL I

VON INNEN NACH AUSSEN: WER WOLLEN SIE SEIN?

Was sind leise Menschen? 15

Wo Ihre Persönlichkeit steckt 16

Was macht unser Leben glücklich? 23

Zwei Arten von Glück 24

Von der Theorie ins echte Leben: Die Terman-Studie 26

Wann ist ein Leben gelungen? Die Grant-Studie 28

Beständigkeit und Veränderung 33

Veränderungsstufen 33

Veränderungen auf Intro-Art 40

Das Fundament: Selbstwertgefühl 48

Das Selbstwertgefühl entwickeln 50

TEIL II

IHRE STÄRKEN – IHRE FREIRÄUME

Stärken und Hürden 61

Übersicht: Intro-Stärken 63

Übersicht: Intro-Hürden 64

Vorsicht 67

Mit Vorsicht auf dem Weg 68

Vorsicht und Vertrauen 69

Die Schattenseite: Angst 73

Konzentration 82

Mit Konzentration auf dem Weg 84

Die Schattenseite: Kleinteiligkeit 90

Substanz 96

Mit Substanz auf dem Weg 97

Die Schattenseite: Selbstverleugnung 103

Zuhören 116

Mit Zuhören auf dem Weg 119

Die Schattenseite: Überstimulation 122

Ruhe 128

Mit Ruhe auf dem Weg 129

Die Schattenseite: Passivität 144

Unabhängigkeit 150

Mit Unabhängigkeit auf dem Weg 151

Die Schattenseite: Flucht 162

Analytisches Denken 166

Mit analytischem Denken auf dem Weg 167

Die Schattenseite: Verkopftheit 173

Schreiben 179

Mit Schreiben auf dem Weg 180

Die Schattenseite: Kontaktvermeidung 200

Beharrlichkeit 205

Mit Beharrlichkeit auf dem Weg 207

Die Schattenseite: Fixierung 218

Einfühlungsvermögen 220

Mit Einfühlungsvermögen auf dem Weg 221

Die Schattenseite: Konfliktscheu 227

TEIL III

TUN SIE'S MIT ABSICHT

Gelungenes Leben	251
Überblick: Das haben Sie erfahren	251
Da fehlt noch etwas!	257

ANHANG

Anmerkungen	263
Expertinnen und Experten	268
Literaturhinweise	273
Onlineressourcen	278
Stichwortverzeichnis	280
Über die Autorin	284