

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