

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung	1
1.1 Warum ist Persönlichkeitsentwicklung wichtig?	3
1.2 ICH-KULTUR® als nachhaltige Persönlichkeitsbildung	5
Literatur	12
2 Das Konzept ICH-KULTUR®	13
2.1 Die Elemente der ICH-KULTUR®	21
2.1.1 Element Schicksalseinflüsse	21
2.1.2 Element Temperament, neurobiologische Einflüsse und Reifung	27
2.1.3 Element Multiple Intelligenzen, die MI-Theorie	32
2.1.4 Element – Fünf Kulturvariablen und ihre Ausprägungen	34
2.2 Alles ist mit allem verbunden	58
2.3 ICH-KULTUR® und Altruismus	62
2.4 ICH-Pitch	64
Literatur	70
3 Gert Simon und Mine	73
3.1 Gert Simon fällt aus allen Wolken	76
3.1.1 Hätte Gert Simon mehr UMSICHT geholfen?	81
3.1.2 Wer könnte Gert Simon zur EINSICHT verhelfen?	82
3.1.3 Wie könnte WEITSICHT zu Gert Simons Leben wertvoll beitragen?	83

3.2 Mine sucht sich Hilfe	85
3.2.1 Wie hätte sich Mines emotionaler Stress durch mehr UMSICHT reduzieren können?	91
3.2.2 Wie könnte WEITSICHT Mine zu einem stressfreieren und erfüllteren Leben verhelfen?	92
3.2.3 Weitsicht für ein erfüllteres Leben	93
3.3 Die Parkbank	95
3.4 Einsicht – Umsicht – Weitsicht durch ICH-KULTUR® für Gelassenheit	108
3.5 Beispiel der praktischen ICH-KULTUR®-Entwicklung im Alltag von Mine	110
3.6 Wie ICH-KULTUR® zu einem glücklichen Leben beitragen kann	114
4 The Presence Walk-About, A-Whole-Being-Experience	117
5 The Presence Walk-About, ein Körper-Seele-Geist-Erlebnis	125
Literatur	133
6 Zehn Schritte zur kleinen ICH-KULTUR®	135
6.1 Ihre zehn Schritte zur kleinen ICH-KULTUR®	135
6.2 Die kleine ICH-KULTUR® am Beispiel Gert Simon	139
6.3 Aktivitäten zur ICH-KULTUR®-Entwicklung	142
6.3.1 ICH-KULTUR® – Wahrnehmung und Kommunikation mit dem 180°-Blick	142
6.3.2 ICH-KULTUR®-Visionsbild	143
6.3.3 Menschliche Interaktionen mit ICH-KULTUR®	143
7 Über die Autorin und ihre Einflussnehmer	145
Weiterführende Literatur	149