

# Inhalt

Vorwort: Dieser Typ macht mich wahnsinnig! .....	9
--	---

## Teil 1:

Die Hölle, das sind die anderen! .....	15
<i>Ich</i> bin nicht schwierig – <i>du</i> bist es! .....	16
Weißglut-Test: Welcher Typ treibt mich auf die Palme? .....	20
Warum gibt's immer mehr Nervensägen? .....	29
Ich bin ja gar nicht gestresst, du Depp! .....	33
Wenn das innere Kind für Ärger sorgt .....	38
Ein russischer Spion, auf dem Weg nach Moskau .....	43
Wem erlaube ich, mich aufzuregen? .....	47
Typ erkannt, Gefahr gebannt. ....	51

## Teil 2:

Sieben Persönlichkeits-Typen – eine Anleitung .....	57
1. Der Schwarzmalen: »Ich rechne mit dem Schlimmsten!« (Ängstliche Persönlichkeit) .....	58
2. Der Narzisst: »Ich bin der Mittelpunkt der Welt!« (Narzisstische Persönlichkeit) .....	95

3. Der Perfektionist: »Bloß keinen Fehler machen!« (Zwanghafte Persönlichkeit) .....	131
4. Der Machtmensch: »Ich kann dich übertrumpfen!« (Typ-A-Persönlichkeit) .....	167
5. Der Hilfe-Rufer: »Sag mir, was ich tun soll!« (Dependente Persönlichkeit) .....	206
6. Der Trotzkopf: »Mach mir keine Vorschriften!« (Passiv-aggressive Persönlichkeit) .....	243
7. Der Selbstdarsteller: »Schaut her, ich bin was ganz Besonderes!« (Histrionische Persönlichkeit) .....	279

## Teil 3:

### Bonus-Workbook –

die 15 besten Übungen .....	317
Übung 1: Erkenne ich diese Typen? .....	319
Übung 2: Gehe ich mit den Typen geschickt um? .....	322
Übung 3: Verstehe ich die Motive der Typen? .....	330
Übung 4: Wofür bin ich verantwortlich im Umgang mit anderen? .....	336
Übung 5: Welche drei Menschen fordern mich heraus? ....	338
Übung 6: Welcher Typ steckt dahinter? .....	339
Übung 7: Worin ähneln sich meine Herausforderungen? .....	340
Übung 8: Was kann mich ein H-Mensch lehren? .....	342
Übung 9: Was verursacht meine Zusammenstöße? .....	344
Übung 10: So hätte mein Konflikt anders laufen können .....	346

Übung 11: Weiß der andere, was ich brauche? .....	348
Übung 12: Grenze ich mich gut genug ab? .....	351
Übung 13: Beherrsche ich das Nein-Sagen?.....	353
Übung 14: Meine wichtigsten Lehren aus diesem Buch.....	355
Übung 15: Mein Selbstvertrag .....	358
 Weiterführende Literatur .....	 361
Quellenverzeichnis.....	365
Register .....	369