

Inhalt

Einleitung:

| | |
|--|----|
| Wir sind, wer wir sind. Müssen es aber nicht bleiben. | 9 |
| Du bist, was du erlebst. Und du erlebst, was du bist | 10 |
| Gibt es den Resilienzmuskel? | 11 |

Kapitel 1: Was uns ausmacht –

| | |
|--|----|
| und von anderen unterscheidet | 14 |
| Persönlichkeit: Was ist das eigentlich? | 15 |
| Persönlichkeitspsychologie auf den Punkt gebracht. | 17 |
| Kann man Persönlichkeit »messen«? Kann man! | 18 |
| Bunt is beautiful: Wie Persönlichkeit unser Leben bereichert | 22 |

Kapitel 2: Die Big Five –

| | |
|---|----|
| das Who is Who der Persönlichkeitsmerkmale | 27 |
| Was bisher geschah. | 28 |
| OCEAN's Five: das Fundament | 29 |
| Was zu einer Persönlichkeit noch dazugehört | 34 |

Kapitel 3: Wie Persönlichkeit unser Leben prägt

| | |
|---|----|
| Mentale und körperliche Gesundheit | 41 |
| Soziale Beziehungen. | 44 |
| Ausbildung und Beruf | 45 |
| The Good, the Bad and the Ugly: »gute« und »schlechte« Persönlichkeiten? | 45 |

| | |
|--|-----|
| Begrüßenswerte Merkmale jenseits der Big Five: je höher, desto besser | 48 |
| Kapitel 4: Persönlichkeit wächst mit uns mit! | 54 |
| Die Wurzeln der Kindheit – und was daraus werden kann | 55 |
| Sturm und Drang: Wie viel passiert in der Jugend wirklich mit uns? | 61 |
| Von der Bar ans Babybett: Was uns als junge und mittlere Erwachsene reifen lässt | 64 |
| Von wegen abgeklärt: hohes Alter | 66 |
| Kapitel 5: Was Persönlichkeit, Berufswahl und Jobglück miteinander zu tun haben | 73 |
| Rein in die Kartoffeln, raus aus den Kartoffeln: Berufseinstieg und Renteneintritt | 74 |
| Ticket for Success: Der passende Job macht's | 76 |
| Für die Chefetage geboren? | 78 |
| Was Jobkrisen mit uns machen (können) | 81 |
| Kapitel 6: How sweet it is to be loved by you – Persönlichkeit und Liebe | 88 |
| Verliebt, verlobt, verheiratet, getrennt: Beziehungsereignisse und Persönlichkeit | 90 |
| Achterbahnfahrt der Gefühle: Beziehungsereignisse und Wohlbefinden | 96 |
| Kapitel 7: Kindersegen – Wie segensreich ist er für unsere Persönlichkeit? | 104 |
| Reifeprüfung: Lässt uns ein Baby »wachsen«? | 105 |
| Junge Eltern, ältere Eltern: Gibt's hier Unterschiede? | 106 |
| Mutter oder Vater: bei wem passiert was? | 108 |

| | |
|--|-----|
| Wann werden wir endlich reifer? | 109 |
| Wellbeing-Faktor Kind: Macht ein Baby glücklich? | 110 |

Kapitel 8: Was Stress, Krankheit und Verlust mit unserer

| | |
|--|------------|
| Persönlichkeit machen | 120 |
| Die Dosis macht das Gift: Stress | 121 |
| Hauptsache gesund: Krankheit | 128 |
| Jenseits von Trauer: Wie wir mit dem Tod umgehen | 129 |
| Wieder allein: Verlust durch Tod und Trennung | 132 |

Kapitel 9: Wie wir eine resiliente Persönlichkeit

| | |
|---|------------|
| entwickeln (können) | 141 |
| Was uns nicht umbringt, macht uns stärker? | 142 |
| Wie alles begann: die Wurzeln der Resilienzforschung | 145 |
| Komplexes Konstrukt: Aspekte von Resilienz | 148 |
| Never surrender? Resilienz nach stressreichen Ereignissen | 152 |
| Können wir Resilienz trainieren? | 155 |

Kapitel 10: Ausnahmezustand – Pandemie

| | |
|--|-----|
| Corona: als Bier Top, als Virus Flop | 161 |
| Resigniert bis rebellisch: Persönlichkeit und Pandemie | 163 |
| Ängstlich und einsam: psychische Gesundheit und Pandemie | 164 |
| Kontaktlos glücklich? | 166 |
| Warnung: Doomscrolling gefährdet deine Gesundheit! | 170 |

Kapitel 11: Big-Five-Stars – Können wir unsere

| | |
|---|------------|
| Persönlichkeit »tunen«? | 176 |
| Profis am Start: psychologisch fundiert | 178 |
| Warum überhaupt: die Frage nach der Notwendigkeit | 185 |
| Deine Entscheidung für Veränderung ist gefallen | 187 |

| | |
|---|---------|
| Kapitel 12: Aus der Forschungswerkstatt | 193 |
| Bastelstunde: Wie man psychologische Fragebögen konstruiert | 193 |
| Rätselraten: Wie man Test-Scores interpretiert | 195 |
| Methodisch geschickt: Persönlichkeitsentwicklung messen. | 198 |
| Mach den Test: Hier kommt dein Big-Five-Fragebogen | 199 |
| Referenzen und Literaturtipps | 213 |