

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: Beziehungsergebnisse und Persönlichkeit	90
Achterbahnfahrt der Gefühle: Beziehungsergebnisse 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	160
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