

<b>1 Über welche Eigenschaften reden wir hier?</b>	<b>1</b>
1.1 Löwen gehören nicht zu den Big Five der Psychologie	3
1.2 Selbstwertgefühl	7
1.3 Aber Menschen sind doch viel mehr als Big Five und Selbstbewusstsein	7
Literatur	9
 <b>2 Was die Griechen schon wussten und Psychologen später vergessen haben</b>	 <b>11</b>
2.1 Was die Griechen vor mehr als 2000 Jahren über Persönlichkeitsentwicklung dachten	12
2.2 Die Anfänge der modernen Psychologie der Persönlichkeitsentwicklung – Sigmund Freud, Alfred Adler und C.G. Jung	13
2.3 Humanistische Psychologie – Charlotte Bühler, Carl R. Rogers, Abraham Maslow	16
2.4 Gibt es Persönlichkeitseigenschaften? – Walter Mischel, Paul T. Costa, Robert R. McCrae, Ravenna Helson	19
Literatur	22
 <b>3 Warum es manchmal hilfreich ist, schüchtern oder unordentlich zu sein</b>	 <b>25</b>
3.1 Vom Vorteil nicht jeden Busch für einen Säbelzahn tiger zu halten und nicht jede Beere zu kosten	27

## **X Inhaltsverzeichnis**

3.2	Optimale Ausprägungen? Oder warum gibt es unterschiedliche Ausprägungen von adaptiven Eigenschaften?	32
3.3	Gesellschaftlicher Druck	38
	Literatur	40
<b>4</b>	<b>Kann man „ein ganz anderer Mensch“ werden?</b>	<b>43</b>
4.1	Wenn ich doch nur ... wäre	44
4.2	Was und wieviel kann man ändern?	47
4.3	Wie kann man sich ändern? Braucht es einen Coach oder eine Couch?	52
	Literatur	54
<b>5</b>	<b>Wie entwickeln sich Menschen im Durchschnitt</b>	<b>57</b>
5.1	Ausprobieren vor dem Erwachsenwerden	58
5.2	Wir reifen ...	60
5.3	... und werden selbstbewusster	63
5.4	Weise oder mürrisch – Was passiert am Ende des Lebens?	65
	Literatur	67
<b>6</b>	<b>Erziehung, Erfahrung, oder doch die Gene?</b>	<b>71</b>
6.1	Der Apfel fällt nicht weit vom (genetischen) Stamm	72
6.2	Der Schatten des Baumes und das Wetter: Erziehung und Erfahrung	76
6.3	Gene und schlimme Erfahrungen im Leben sind kein unverrückbares Schicksal	81
	Literatur	86
<b>7</b>	<b>Wer verändert uns am meisten?</b>	<b>89</b>
7.1	Eltern kann man sich nicht aussuchen ...	90
7.2	Wähle deine Freunde weise ...	96
7.3	... und deinen (Ehe)-Partner umso mehr	99
7.4	Andere Menschen – aber sie müssen nah sein	102
7.5	Wer verändert uns denn nun am meisten? Jeder zu seiner Zeit ...	103
	Literatur	105

<b>8</b>	<b>Was Beruf, Scheidung und Berentung mit uns machen</b>	<b>109</b>
8.1	Endlich erwachsen ... und dann all diese Verantwortung	110
8.2	Das Erwachsenenleben ist kein Ponyhof	119
8.3	Fehlt da nicht etwas?	123
	Literatur	125
<b>9</b>	<b>Wie Phönix aus der Asche? An belastenden Ereignissen wachsen</b>	<b>129</b>
9.1	„Was mich nicht umbringt, macht mich stärker“ [1]	129
9.2	Hat Nietzsche recht?	132
9.3	In diesem Fall hatte Nietzsche leider unrecht ... aber es gibt einen Hoffnungsschimmer	136
	Literatur	139
<b>10</b>	<b>Coach oder Couch? Änderung in Persönlichkeitseigenschaften durch professionelle Interventionen</b>	<b>143</b>
10.1	Auf zum Coach?	145
10.2	Was passiert auf der Couch?	151
10.3	Was wirkt denn nun (am besten)?	156
	Literatur	164
<b>11</b>	<b>Was Hänschen nicht lernt ...</b>	<b>167</b>
11.1	„Er iss‘ halt so“: Stabilere Eigenschaften oder stabilerer Kontext?	168
11.2	Will sich Hans noch ändern?	171
11.3	„Wirken“ Coaching oder Therapie im Alter genauso?	172
	Literatur	177
<b>12</b>	<b>Müssen wir uns alle verändern?</b>	<b>179</b>
12.1	„Ich gehe davon aus, dass graduelle Veränderungen möglich sind – sonst wäre ich falsch in meinem Forschungsfeld“	179
12.2	Wie entscheide ich, was ich angehe und was ich annehme?	185
	Literatur	192
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>195</b>