

INHALT

EINFÜHRUNG: Herzlich willkommen an Bord	5
Unser Geschenk für dich	7
Das Deep O.C.E.A.N. Modell im Überblick	8
Wieso Deep O.C.E.A.N.?	15
Was bedeutet das für dich?	16
Ja, du bist normal!	19
Das Wasser auf der anderen Seite des Ozeans	20
0 % Schuld. 100 % Verantwortung.	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
TEIL 1: Das Fundament	24
Was ist eigentlich Persönlichkeit?	25
Aber was ist Persönlichkeit nun genau?	26
Die Persönlichkeit als Filter	29
Kann man Persönlichkeit verändern?	29
Genese von Verhalten: Warum wir tun, was wir tun	30
Die 10 Grundannahmen	38
Entstehungsgeschichte und wissenschaftliche Grundlagen	39
Das Deep O.C.E.A.N. Modell ist wissenschaftlich valide	39
Die Anfänge und das BIG 5 [O.C.E.A.N.] Modell	41
Vom BIG 5 zum Deep O.C.E.A.N. Modell	42
TEIL 2: Die 10 Dimensionen der Persönlichkeit	43
Der Deep Dive	44
Offenheit	47
Erleben	49
Intellekt	68
Gewissenhaftigkeit	88
Fleiß	89
Ordnung	104
Extraversion	126
Enthusiasmus	128
Dominanz	144

Zwischenspiel: Psychodynamiken und die Quellen eines Verhaltens	161
Verträglichkeit	163
Empathie	165
Politeness	184
Neurotizismus	202
Volatilität	204
Rückzug	234
TEIL 3: Deep O.C.E.A.N. in deinem Leben	259
Wahres Selbstbewusstsein trägt dich – immer und überall	260
Becoming Sherlock Holmes	263
1. Erstelle das innere Bild	265
2. Vervollständige das Bild aus Markern	267
3. Trainiere deinen Ocean-Blick	268
Psychodynamiken verstehen	269
1. Verstärkende Psychodynamiken	269
2. Abschwächende Psychodynamiken	270
3. Komplexe Psychodynamiken	272
Wie du das Deep O.C.E.A.N. Modell anwendest	275
Die Anwendung für dich	276
Die Anwendung in Beziehungen	279
Die Anwendung im Beruf	285
Männer vom Mars und Frauen von der Venus	287
Achtung Falle: Wir alle sehen die Welt durch die Brille unseres eigenen O.C.E.A.N. Modells	294
Die Vielfalt der Persönlichkeiten und Meinungen wertschätzen	295
SCHLUSSWORT: Gute Reise!	299
Quellen und Erläuterungen	302
Impressum	304