

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Sybille May	5
Vorwort Jennifer Kullmann	7
Woher komme ich?.....	11
1. Persönlichkeitsentwicklung.....	11
2. Ressourcen als Persönlichkeitseigenschaften und Bewältigungsstrategien.....	21
3. Persönlichkeit ist positiv beeinflussbar	25
4. Wie Wahrnehmungsprozesse unser Denken und Handeln beeinflussen	25
5. Das Selbst aus der Sicht der Psychoanalyse: „Die Aussöhnung mit meinem inneren Kind“, die „Mitte“ finden	30
Wo stehe ich?	35
1. Work-Life-Balance	35
2. Burn-out durch zu viel Stress	37
3. Selbstverantwortung am Beispiel „Fight or Flight“ erkennen	47
4. Selbstbewusstsein – eine Frucht der Erziehung	48
5. Gedanken zu Ihrem Lebenskonzept	49
6. Sich selbst verwirklichen	52
Wo will ich hin?	63
1. Motivation und Bedürfnis	63
2. Motivation durch gesundes Berufs- und Privatleben	64
3. Erfolgspsychologie: Gedanken zum beruflichen Erfolg	66
4. Lebensqualität durch bewusstes Leben	79
5. Entspannungsübungen.....	80

Der Wegweiser zu Ihren Zielen	85
1. Emotionale Intelligenz.....	85
2. Farbpsychologie.....	106
3. Konfliktmanagement	116
4. Hilfsmittel im Konflikt	163
5. Die Transaktionsanalyse (TA)	169
6. Das Johari-Fenster	196
7. Sechs Denkhüte – sechs Denkweisen (Six Thinking Hats).....	201
8. Auftreten und Rhetorik	204
9. Verhandlungstechniken.....	242
10. Lösungen für Übungen	261
Literaturverzeichnis	271
Stichwortverzeichnis.....	273
Die Autorinnen.....	279