

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
Einführung	
<b>Auf dem Weg zur reifen Persönlichkeit</b> . . . . .	11
Erster Teil	
<b>Typische Muster erkennen</b> . . . . .	19
Erstes Kapitel	
<b>Landkarten der Seele</b> . . . . .	21
Das Medizinrad – Hyemeyohsts Storm . . . . .	21
Die vier Temperamente – die Alten Griechen . . . . .	25
Grundformen der Angst – Fritz Riemann . . . . .	27
Das Enneagramm . . . . .	29
Moderne Typologien . . . . .	33
Zweites Kapitel	
<b>Mehr Verständnis – weniger Kriege</b> . . . . .	41
Wer hat die psychologische Typentheorie entwickelt? . . . . .	41
Mich versteht ja doch keiner . . . . .	42
Drittes Kapitel	
<b>Psychologische Typen</b> . . . . .	45
Was ist die Typentheorie? . . . . .	45
Wie identifiziere ich meinen eigenen Typ? . . . . .	48
Ich hab' was gegen Schubladendenken ... . . . . .	50
Die vier Skalen . . . . .	51
<i>Wahrnehmende Funktionen: Sinne und Intuition</i> . . . . .	52
<i>Entscheidungsfunktionen: analytisch und wertorientiert</i> . . . . .	55
<i>Einstellung zur inneren Welt/äußeren Welt:</i>	
<i>Extraversion und Introversion</i> . . . . .	57
<i>Einstellung zur äußeren Welt: Entscheiden und Wahrnehmen</i> . . . . .	59
Die Bedeutung der vier Buchstaben im Code . . . . .	61
<i>Die beiden mittleren Buchstaben</i> . . . . .	61
<i>Der erste und der letzte Buchstabe</i> . . . . .	62
<i>Die tertiäre und die inferiore Funktion</i> . . . . .	64

<b>An den Widersprüchen im Alltag wachsen</b> . . . . .	103
---	-----

## Viertes Kapitel

<b>Sich selbst verstehen</b> . . . . .	105
Mut zur Komplexität: differenzieren und integrieren . . . . .	105
Wie gewinne ich ein klares Selbstbild? . . . . .	109
Wie komme ich zu einer gesunden Selbstachtung? . . . . .	110
Wie kann ich mich persönlich entwickeln? . . . . .	113
Rotkäppchens Individuation oder: von der Vollkommenheit zur Vervollkommnung . . . . .	117

## Fünftes Kapitel

<b>Miteinander ins Gespräch kommen</b> . . . . .	123
Bevorzugte Kommunikationsmuster . . . . .	125
<i>S-Typen oder Eure Rede sei ja, ja; nein, nein</i> . . . . .	125
<i>N-Typen oder alle Dinge sind möglich dem, der da glaubt</i> . . . . .	126
<i>T-Typen oder ein Kluger tut alles mit Vernunft</i> . . . . .	126
<i>F-Typen oder ich muss menschlich davon reden</i> . . . . .	126
Beraten und Coachen . . . . .	128

## Sechstes Kapitel

<b>Work-Life: den richtigen Beruf wählen – im Team arbeiten – andere führen</b> . . . . .	131
Karrierewege – den richtigen Beruf wählen . . . . .	131
<i>S-Typen oder „lerne, zu gebrauchen, was vor Augen ist“</i> . . . . .	131
<i>N-Typen oder „seht, der Träumer kommt daher“</i> . . . . .	134
<i>T-Typen oder „was ich denke, das tue ich auch“</i> . . . . .	136
<i>F-Typen oder „die wir von ganzem Herzen dienen“</i> . . . . .	138
Zusammenfassung . . . . .	141
Im Team arbeiten . . . . .	144
Zusammenfassung . . . . .	148
Führen und Leiten . . . . .	149
<i>ST oder der bürokratische Organisator</i> . . . . .	151
<i>SF oder der freundliche Verhandlungspartner</i> . . . . .	153
<i>NT oder der unternehmerische Architekt</i> . . . . .	153
<i>NF oder der kollegiale Katalysator</i> . . . . .	154

Siebtes Kapitel	
<b>Stress erfahren – Stress steuern</b> . . . . .	159
Leben in Umbruchzeiten . . . . .	160
Was genau ist Stress? . . . . .	160
Ausprägungen von Stress . . . . .	161
Akuter Stress . . . . .	162
Chronischer Stress/Dauerstress . . . . .	162
Burn-out . . . . .	163
Stress in Organisationen und Unternehmen . . . . .	164
Gesundheit – das kostbare Gut . . . . .	165
Kleine Strategien, um Stress zu steuern . . . . .	165
Stress und Persönlichkeitstypen . . . . .	167
Zusammenfassung . . . . .	171

Achstes Kapitel	
<b>Bilden und sich bilden lassen</b> . . . . .	173
Wie lernt man effektiv? . . . . .	176
<i>ST-Schüler</i> . . . . .	176
<i>SF-Schüler</i> . . . . .	179
<i>NF-Schüler</i> . . . . .	181
<i>NT-Schüler</i> . . . . .	184
Wie unterrichtet man effektiv? . . . . .	187
<i>ST-Lehrer</i> . . . . .	188
<i>SF-Lehrer</i> . . . . .	188
<i>NF-Lehrer</i> . . . . .	188
<i>NT-Lehrer</i> . . . . .	189
„... Eltern sein dagegen sehr“ – Erziehung als Herausforderung . .	190
Märchen erzählen vom Reifwerden . . . . .	192
<i>ST oder ich sehe was, was du nicht siehst</i> . . . . .	193
<i>ST oder einer von uns muss nüchtern bleiben</i> . . . . .	194
<i>ST oder vom Wünschen versteh' ich nichts</i> . . . . .	194
<i>SF oder wie findet man eine wirkliche Prinzessin?</i> . . . . .	195
<i>SF oder was machst du da?</i> . . . . .	196
<i>NT oder wie viel Tropfen sind im Meer?</i> . . . . .	196
<i>NT oder drei Steine braucht der Mann</i> . . . . .	197
<i>NF oder vom Nutzen des Unnutzen</i> . . . . .	198
<i>NF oder der Sinn für höhere Werte</i> . . . . .	199
<i>NF oder nach wessen Pfeife tanzen wir?</i> . . . . .	199

Neuntes Kapitel	
<b>In Beziehung und Partnerschaft leben</b> . . . . .	203
Frau und Mann . . . . .	203
Wer findet wen attraktiv? . . . . .	205
<i>ISTJ</i> . . . . .	206
<i>ENFP</i> . . . . .	206
<i>ISFJ</i> . . . . .	207
<i>ENTP</i> . . . . .	207
<i>INFJ</i> . . . . .	207
<i>ESTP</i> . . . . .	208
<i>INTJ</i> . . . . .	208
<i>ESFP</i> . . . . .	209
<i>ISTP</i> . . . . .	209
<i>ENFJ</i> . . . . .	210
<i>ISFP</i> . . . . .	210
<i>ENTJ</i> . . . . .	210
<i>INFP</i> . . . . .	211
<i>ESTJ</i> . . . . .	211
<i>INTP</i> . . . . .	212
<i>ESFJ</i> . . . . .	212
Gemeinsam wachsen . . . . .	214
Zusammenfassung . . . . .	217
Zehntes Kapitel	
<b>Spiritualität – oder: Was hält unsere Welt im Innersten zusammen?</b> . . . . .	219
Spiritualität – Die vergessene Suche nach Ganzheit . . . . .	219
Auf der Suche nach Ganzheit . . . . .	223
Die Typentheorie und die spirituelle Reise . . . . .	225
<i>ST</i> oder dienen und sich den Tatsachen stellen . . . . .	227
<i>SF</i> oder dienen und die Freiheit des Loslassens . . . . .	228
<i>NF</i> oder Wirklichkeit erkennen und Hingabe lernen . . . . .	230
<i>NT</i> oder Wirklichkeit erkennen und Denken lernen . . . . .	232
Spirituelles Wachstum . . . . .	234
Üben im Alltag . . . . .	239
<i>Spiritualität als Lebenshilfe</i> . . . . .	239
Die drei Stufen einer Entwicklung zur Reife . . . . .	240
Die Typentheorie als Instrument und Orientierungshilfe . . . . .	242
<b>Die Autoren</b> . . . . .	247
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	251