

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	114
4. Hilfsmittel im Konflikt	161
5. Die Transaktionsanalyse (TA)	167
6. Das Johari-Fenster	194
7. Sechs Denkhüte – sechs Denkweisen (Six Thinking Hats)	199
8. Auftreten und Rhetorik.....	202
9. Verhandlungstechniken.....	240
10. Lösungen für Übungen	259
Literaturverzeichnis.....	269
Stichwortverzeichnis	271
Die Autorinnen	277