

Inhalt

EINFÜHRUNG	13
Wie ein Persönlichkeitstest mir beinahe das Leben ruinierte	13
Die Vergangenheit ist kein Prolog	22
Warum auf Dr. Benjamin Hardy hören?	27
 KAPITEL 1	
Die Mythen über die Persönlichkeit	33
Mythos Nr. 1: Die Persönlichkeit lässt sich in »Typen« einordnen	43
Mythos Nr. 2: Die Persönlichkeit ist angeboren und starr	54
Mythos Nr. 3: Die Persönlichkeit beruht auf deiner Vergangenheit	60
Mythos Nr. 4: Die Persönlichkeit muss entdeckt werden	74
Mythos Nr. 5: Die Persönlichkeit ist dein wahres und »echtes« Ich	85
Fazit	89
 KAPITEL 2	
Die Wahrheit über die Persönlichkeit	91
Deine Ziele formen deine Identität	101
Die drei Quellen sämtlicher Ziele	106

Identität sollte sich am künftigen Ich orientieren und gezielt gestaltet werden	118
Ein Hauptziel wählen und anstreben: Dein Zukunfts-Filter.	122
Engagiere dich für dein eines großes Ziel: Deshalb sind Ergebnisse wichtig	125
Eine Stunde früher ins Bett: Schädlichen Konsum abstellen	130
Eine Stunde früher aufstehen: Mit täglichen Power-Moves zum zukünftigen Ich	133
Tägliche Veränderung durch Tagebucheinträge	137
Erfolg erwarten: Ein Gespräch mit deinem zukünftigen Ich	142
Fazit	144

KAPITEL 3

Traumata umdeuten	147
Traumata zerstören Hoffnungen und vernichten Zukunft	150
Persönlichkeit als Folge traumatischer Erlebnisse ..	156
Traumatische Erlebnisse überwinden.	160
Empathische Zeugen: Wie sich Traumata wandeln lassen	163
So wird man empathischer Zeuge für seine Mitmenschen	174
Fazit	177

KAPITEL 4

Deine Geschichte verändern	181
Durch Geschichten einen »Sinn« schaffen	186
Deine Vergangenheit ist Fiktion: Es ist deine Geschichte – gestalte sie kreativ!	197

Lücke und Zuwachs: Das Narrativ umdeuten	199
Deine Zukunft ist Fiktion: Wie wird sie aussehen? . . .	215
Fazit	227
KAPITEL 5	
Dein Unterbewusstsein fördern	229
Deine Erinnerungen sind körperlich – dein Körper ist emotional	237
Fasten	244
Teile dein Geld: Spende regelmäßig für wohltätige Zwecke.	247
Fazit	250
KAPITEL 6	
Dein Umfeld neu gestalten	253
Der Kontext prägt die Rollen: Rollen prägen Identität und Biologie	255
Strategisches Erinnern	263
Strategisches Ignorieren	269
Erzwingungsfunktionen	275
Fazit	280
SCHLUSSFOLGERUNG	
DURCH EINEN POSITIVEN BLICK AUF DIE ZUKUNFT DIE VERGANGENHEIT ÄNDERN	283
Jetzt bist du an der Reihe	291
Danksagung	293
Quellenverzeichnis	298
Register	309