
Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Danksagung	9
1 Authentizität und Glaubwürdigkeit	11
2 Persönlichkeitsmodelle	15
2.1 Die Temperamentenlehre nach Hippokrates	17
2.1.1 Der Choleriker	18
2.1.2 Der Sanguiniker	18
2.1.3 Der Melancholiker	18
2.1.4 Der Phlegmatiker	18
2.2 Das Insights-Modell	19
2.2.1 Die Persönlichkeitstypen im Überblick	22
2.2.2 Woran erkenne ich den jeweiligen Insights-Typ?	27
2.2.3 Authentisch sein oder Platin-Regel	29
2.3 Der Myers-Briggs-Typenindikator (MBTI)	33
2.3.1 Die Typen nach dem MBTI	36
2.3.2 Die Dynamik des MBTI	40
3 Welche Faktoren machen unsere Persönlichkeit aus?	41
3.1 Intelligenz	41
3.1.1 Körperlich-kinästhetische Intelligenz	42
3.1.2 Musikalisch-rhythmische Intelligenz	43
3.1.3 Bildlich-räumliche Intelligenz	43
3.1.4 Sprachlich-linguistische Intelligenz	43
3.1.5 Logisch-mathematische Intelligenz	43
3.1.6 Interpersonale Intelligenz	44
3.1.7 Intrapersonale Intelligenz	44
3.2 Die emotionale Intelligenz – EQ	45
3.2.1 Die fünf Komponenten der emotionalen Intelligenz	46
3.2.2 Wie kann ich EQ erlernen und/oder verbessern?	47
3.3 Das »dreieinige Gehirn«	48
3.3.1 Stammhirn	49
3.3.2 Zwischenhirn	49

3.3.3	Großhirn	50
3.3.4	Das Structogram	50
3.4	Lern- und Wahrnehmungstyp: Wie wir Informationen aufnehmen	51
3.4.1	Lerntypen-Schnelltest	53
3.4.2	Die Lern- und Wahrnehmungstypen im Überblick	56
3.5	Glaubenssätze und ihre Wirkung	60
3.5.1	Entdecken Sie Ihre negativen Glaubenssätze	62
3.5.2	Verändern Sie Ihre Welt!	64
3.6	Charaktereigenschaften	66
3.7	Werte	67
3.8	Fähigkeiten und Talente	70
3.9	Die 16 Lebensmotive	70
3.9.1	Die sieben Prinzipien der Motivationspsychologie	71
3.9.2	Das Reiss Motivation Profile (RMP)	72
3.9.3	Die Lebensmotive im Überblick	74
3.10	Aussehen und Attraktivität	80
3.11	Stressbewältigungstyp	82
3.11.1	Stresstypentest	83
3.11.2	Die Stressbewältigungstypen im Überblick	89
3.12	Selbstwert vs. Minderwert	92
3.12.1	Zur Entstehung des Selbstwerts	93
3.12.2	Jeder fühlt sich minderwertig	99
3.12.3	Der Minderwertigkeitskomplexfalle entkommen	99
3.13	Der Reifegrad	102
3.13.1	Wie die Lebensumstände die Reifung beeinflussen	102
3.13.2	Spiral Dynamics: Die 9 Levels of Value Systems	103
3.14	Die Schattenseite in uns	106
3.15	Ängste	108
3.15.1	Die Grundformen der Angst nach Fritz Riemann	111
3.15.2	Das Riemann-Thomann-Modell	112
3.16	Der Umgang mit Lebenshighlights und Krisen	117
3.16.1	Die drei Instanzen der Psyche nach Freud	118
3.16.2	Abwehrmechanismen im Überblick	120

4	Wodurch wir Wirkung erzielen	125
4.1	Der Körper und seine Wirkung	127
4.1.1	Körperhaltung	127
4.1.2	Körpersprache als ehrlicher Kommunikator	131
4.1.3	Kleider machen Leute	136
4.1.4	Aussehen, Make-up und Frisur	138
4.1.5	Unsere Haut und ihre Wirkung	138
4.2	Die Augen als Spiegel der Seele	138
4.3	Sprache und Stimme	140
4.3.1	Das Sprachniveau	140
4.3.2	Der Dialekt	141
4.3.3	Die Sprechgeschwindigkeit	141
4.3.4	Die Stimme als Klang Ihrer Persönlichkeit	141
4.3.5	Die Tonlage	142
4.3.6	Die Sprachlautstärke	143
4.4	Körpergeruch	144
4.5	Das SCIL-Modell	144
4.6	Charisma	147
5	Wahrnehmungsfehler: Was unsere Wahrnehmung beeinflusst	149
5.1	Übertragung	149
5.2	Projektion	151
5.3	Vorurteile	151
5.4	Subjektive Persönlichkeitstheorien	152
5.5	Stereotype	153
5.6	Halo-Effekt	153
5.7	Neid	154
5.8	Attributionsfehler	155
5.9	Minderwertigkeitskomplexe haben wir alle	155
6	Was kann ich an meiner Persönlichkeit ändern – und wie?	157
6.1	Suggestion/Autosuggestion	160
6.2	Visualisierung und Imagination	161
6.3	Positives Denken	162
6.4	Reframing – Positives im Negativen sehen	164
6.5	Modelling	165

7	Wie kann ich meine Wirkung ändern?	167
7.1	Embodiment	168
7.2	Schauspiel	171
7.3	Rhetorik trainieren	173
8	Auf geht's! – Sie sind dran	179
8.1	Der Teufelskreis der Selbstverleumdung	181
8.2	Haben Sie Mut zum Selbst	182
8.3	Eine Rolle spielen will gelernt sein	182
	Literaturverzeichnis	185
	Stichwortverzeichnis	187