

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort Sybille May .....	5
Vorwort Jennifer Kullmann .....	7
<b>Woher komme ich? .....</b>	<b>11</b>
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
<b>Wo stehe ich? .....</b>	<b>35</b>
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
<b>Wo will ich hin? .....</b>	<b>63</b>
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

<b>Der Wegweiser zu Ihren Zielen .....</b>	<b>85</b>
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



<http://www.springer.com/978-3-658-12408-3>

Marke ICH - Mit Ihren Stärken auf der Überholspur  
Authentisch und souverän im Business und im Alltag

May, S.; Kullmann, J.

2016, X, 268 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-12408-3