

Inhaltsverzeichnis

Das Leben ist ein Roadmovie ... 9

TEIL I

VON INNEN NACH AUSSEN: WER WOLLEN SIE SEIN?

Was sind leise Menschen? 15

Wo Ihre Persönlichkeit steckt 16

Was macht unser Leben glücklich? 23

Zwei Arten von Glück 24

Von der Theorie ins echte Leben: Die Terman-Studie 26

Wann ist ein Leben gelungen? Die Grant-Studie 28

Beständigkeit und Veränderung 33

Veränderungsstufen 33

Veränderungen auf Intro-Art 40

Das Fundament: Selbstwertgefühl 48

Das Selbstwertgefühl entwickeln 50

TEIL II

IHRE STÄRKEN – IHRE FREIRÄUME

Stärken und Hürden 61

Übersicht: Intro-Stärken 63

Übersicht: Intro-Hürden 64

Vorsicht	67	
Mit Vorsicht auf dem Weg	68	
Vorsicht und Vertrauen	69	
Die Schattenseite: Angst	73	
Konzentration	82	
Mit Konzentration auf dem Weg	84	
Die Schattenseite: Kleinteiligkeit	90	
Substanz	96	
Mit Substanz auf dem Weg	97	
Die Schattenseite: Selbstverleugnung	103	
Zuhören	116	
Mit Zuhören auf dem Weg	119	
Die Schattenseite: Überstimulation	122	
Ruhe	128	
Mit Ruhe auf dem Weg	129	
Die Schattenseite: Passivität	144	
Unabhängigkeit	150	
Mit Unabhängigkeit auf dem Weg	151	
Die Schattenseite: Flucht	162	
Analytisches Denken	166	
Mit analytischem Denken auf dem Weg	167	
Die Schattenseite: Verkopftheit	173	
Schreiben	179	
Mit Schreiben auf dem Weg	180	
Die Schattenseite: Kontaktvermeidung	200	
Beharrlichkeit	205	
Mit Beharrlichkeit auf dem Weg	207	
Die Schattenseite: Fixierung	218	
Einfühlungsvermögen	220	
Mit Einfühlungsvermögen auf dem Weg	221	
Die Schattenseite: Konfliktscheu	227	

TEIL III

TUN SIE'S MIT ABSICHT

Gelungenes Leben	251
Überblick: Das haben Sie erfahren	251
Da fehlt noch etwas!	257

ANHANG

Anmerkungen	263
Expertinnen und Experten	268
Literaturhinweise	273
Onlineressourcen	278
Stichwortverzeichnis	280
Über die Autorin	284