

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Selbsterkenntnis als Basis</b>	<b>9</b>
Welche Persönlichkeit haben Sie?	10
Meine Persönlichkeit – Deine Persönlichkeit	18
Persönlichkeitsmodelle als Hilfe	25
<b>2. Stärken bewusst einsetzen</b>	<b>31</b>
Lebensmotive und ihre Bedeutung	32
Von Eigenschaften, Fähigkeiten und unentdeckten Begabungen	35
Selbstbewusstsein kommt von Selbstbewusstsein	43
<b>3. Blockaden mutig erkennen</b>	<b>49</b>
Typische Hindernisse auf Ihrem Weg	50
Wo liegen Ihre Schwächen?	56
Glauben Sie an Wachstum?	61
<b>4. Persönliches Wachstum: Es lohnt sich!</b>	<b>67</b>
Persönliches Wachstum statt Selbstoptimierung	68
Auswirkungen auf Ihr Umfeld	75
Persönliches Wachstum: Der Weg ist das Ziel!	81

<b>Fast Reader</b>	<b>89</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>94</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>95</b>
<b>Register</b>	<b>96</b>