

Beck kompakt

Wer bin ich? Wo will ich hin?

7 Schritte zu einer starken Persönlichkeit

von

Roland von Rebay, Roland Rebay, von

1. Auflage

Wer bin ich? Wo will ich hin? – Rebay / Rebay, von

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

Psychologie: Sachbuch, Ratgeber – Psychologie: Sachbuch, Ratgeber



Verlag C.H. Beck München 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 406 66824 1

beck-shop.de

Wer bin ich? Wo will ich hin?

7 Schritte zu einer starken Persönlichkeit

Roland von Rebay

beck-shop.de

So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Beispiele und Übungen

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele, die das Gesagte illustrieren, und Übungen, die Sie in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützen.

Definitionen

Hier werden Begriffe kurz und prägnant erläutert.

Die Merkkästen enthalten Empfehlungen und hilfreiche Tipps.

Auf den Punkt gebracht

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des behandelten Themas.

Ich danke Evelyn, Ida, Basti, Anna, Nando und meiner Familie sowie meinen Freunden für Ihre Begleitung und Herrn Dr. Lorenz Wachinger und Herrn Dr. Ludwig Ostermayer für Ihre Unterstützung.

Wer bin ich?	5
Ihre Persönlichkeit – Ihr Gestaltungsfeld	7
Was ist Persönlichkeit?	7
Was bewirkt eine ausgeglichene und starke Persönlichkeit?	8
Lässt sich die Persönlichkeit verändern?	8
Welche Beweggründe gibt es, die eigene Persönlichkeit aktiv zu entwickeln?	9
Wo setze ich mit meinem Persönlichkeitstraining am besten an?	11
Wo will ich hin?	14
Was ist die Grundlage eines glücklichen, zufriedenen Lebens?	14
Wie lässt sich Persönlichkeit trainieren und entwickeln?	15
Ihr Trainingsplan	17
Die sieben Trainingsbereiche im Überblick	19
Anleitung für die nachfolgenden Übungen	23
Hilfestellungen	33
Schritt für Schritt auf Ihrem Weg	33
Die sieben Schritte zur starken Persönlichkeit	38
1. Schritt: Bewusstsein und „Unbewusstsein“	38
Wer bin ich?	38
Drei unbewusste Einflussfaktoren	39
Wo will ich hin?	43

2. Schritt: Wertehierarchie und Lebenseinstellung	48
Wer bin ich?	48
Wo will ich hin?	52
Übungsteil	55
3. Schritt: Bedürfnisse und Wünsche	60
Wer bin ich?	60
Wo will ich hin?	64
Übungsteil	66
4. Schritt: Denkmuster und Verhaltensneigungen	71
Wer bin ich?	71
Wo will ich hin?	72
Übungsteil	74
5. Schritt: Interaktion, Auftreten und Wirkung	87
Wer bin ich?	87
Wo will ich hin?	88
Übungsteil	91
6. Schritt: Umfeld	106
Wer bin ich?	106
Wo will ich hin?	107
Übungsteil	108
7. Schritt: Fähigkeiten	116
Wer bin ich?	116
Wo will ich hin?	117
Übungsteil	118
Abschließende Gedanken	123
Anhang	125
Ergebnisblatt	125