

Inhalt

Worum geht es?	9
TEIL I: PERSÖNLICHKEITSSTILE UND IHRE PSYCHOLOGISCHEN KOMPONENTEN	13
1. Unsere Persönlichkeit – unsere Beziehungen	15
1.1 Was sind Persönlichkeitsstile?.....	16
1.2 Ressourcen und Kosten der Persönlichkeitsstile.....	17
1.3 Was ist „normal“?	18
2. Wie „funktionieren“ Persönlichkeiten.....	21
2.1 Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Persönlichkeitsstilen.....	21
2.1.1 Motive	22
2.1.2 (Selbst- und Beziehungs-)Annahmen	25
2.1.3 Schemata.....	26
2.2 Psychische Kompensation: Wie wir unser inneres System stabilisieren.....	28
2.2.1 Normen.....	28
2.2.2 Regeln.....	29
2.2.3 Ich-Syntonie	30
2.3 Innen- und Außenperspektive	31
3. Wir alle tun es: manipulieren	33
3.1 Was ist eine Manipulation?.....	33
3.2 Die Struktur von Manipulationen.....	35
3.2.1 Images	35
3.2.2 Appelle	36
3.3 Zwischenmenschliche Spiele durchschauen	37
3.4 Selbsttäuschung.....	38
4. Besser mit sich und anderen umgehen.....	43
4.1 Selbstverständnis und Selbstmitgefühl.....	44
4.2 Mein Gegenüber besser verstehen	46

TEIL II: PERSÖNLICHKEITSSTILE UNTER DER LUPE	53
<i>Machen Sie den Test: Ihr(e) Persönlichkeitsstil(e)</i>	<i>55</i>
5. Der narzisstische Persönlichkeitsstil	63
5.1 Was charakterisiert einen narzisstischen Stil?	63
5.2 Ressourcen und Gewinne	76
5.3 Kosten	77
5.4 Wie man selbst seine Kosten reduziert	78
5.5 Wie man mit Narzissten umgeht	80
6. Der histrionische Persönlichkeitsstil	83
6.1 Was charakterisiert einen histrionischen Stil?	83
6.2 Ressourcen und Gewinne	95
6.3 Kosten	95
6.4 Wie man selbst seine Kosten reduziert	96
6.5 Wie man mit Histrionikern umgeht	97
7. Der dependente Persönlichkeitsstil	99
7.1 Was charakterisiert einen dependenten Stil?	99
7.2 Ressourcen und Gewinne	108
7.3 Kosten	109
7.4 Wie man selbst seine Kosten reduziert	110
7.5 Wie man mit einem dependenten Menschen umgeht	111
8. Der selbstunsichere Persönlichkeitsstil	113
8.1 Was charakterisiert einen selbstunsicheren Stil?	113
8.2 Ressourcen und Gewinne	122
8.3 Kosten	123
8.4 Wie man selbst seine Kosten reduziert	123
8.5 Wie man mit einem selbstunsicheren Menschen umgeht	124
9. Der passiv-aggressive Persönlichkeitsstil	125
9.1 Was charakterisiert einen passiv-aggressiven Stil?	125
9.2 Ressourcen und Gewinne	135
9.3 Kosten	136
9.4 Wie man selbst seine Kosten reduziert	136
9.5 Wie man mit einem passiv-aggressiven Menschen umgeht	138

10. Der schizoide Persönlichkeitsstil	139
10.1 Was charakterisiert einen schizoiden Stil?	139
10.2 Ressourcen und Gewinne	148
10.3 Kosten	148
10.4 Wie man selbst seine Kosten reduziert	149
10.5 Wie man mit einem schizoiden Menschen umgeht.....	150
11. Der zwanghafte Persönlichkeitsstil	151
11.1 Was charakterisiert einen zwanghaften Stil?	151
11.2 Ressourcen und Gewinne	159
11.3 Kosten	159
11.4 Wie man selbst seine Kosten reduziert	160
11.5 Wie man mit einem zwanghaften Menschen umgeht.....	161
12. Der paranoide Persönlichkeitsstil	163
12.1 Was charakterisiert einen paranoiden Stil?.....	163
12.2 Ressourcen und Gewinne	174
12.3 Kosten	174
12.4 Wie man selbst seine Kosten reduziert	176
12.5 Wie man mit einem paranoiden Menschen umgeht	178
13. Der Borderline-Persönlichkeitsstil	179
13.1 Was charakterisiert einen Boderline-Stil?	179
13.2 Ressourcen und Gewinne	193
13.3 Kosten	194
13.4 Wie man selbst seine Kosten reduziert	194
13.5 Wie man mit einem Borderliner umgeht	197
Literatur.....	201
Index	203
Über den Autor	205