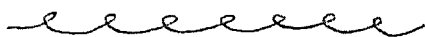


GRETCHEN RUBIN



Die

4

Happiness-

TYPEN

Wie Erwartungen unsere
Glücksfähigkeit prägen

Aus dem amerikanischen Englisch
von Elisabeth Liebl



kailash

Inhalt

- 1 Die vier Tendenzen 13
Die Entdeckung der vier Grundverhaltensmuster | Wie diese Muster unseren Charakter prägen | Vom Nutzen, die eigene Tendenz zu kennen | Vom Nutzen, die Tendenz unserer Mitmenschen zu kennen
- 2 Entdecken Sie Ihre Tendenz 35
Der Vier-Tendenzen-Fragebogen

Der Pflichterfüller

»Disziplin ist meine Art der Freiheit.«

- 3 Den Pflichterfüller verstehen 43
Stärken (und Schwächen) | Schwächen (und Stärken) | Unterschiedliche Ausprägungen der Tendenz | Warum der Pflichterfüller einen starken Selbsterhaltungstrieb hat | Wieso der Pflichterfüller mitunter in die Falle tappt | Warum der Pflichterfüller seine inneren Erwartungen klären sollte
- 4 Pflegeanleitung für den Pflichterfüller 68
Der Pflichterfüller bei der Arbeit | Der Pflichterfüller in der Partnerschaft | Der Umgang mit einem Pflichterfüller-Kind | Der Pflichterfüller als Patient | Der Pflichterfüller und die Berufswahl

Der Hinterfrager

»Mach ich – wenn du mich überzeugen kannst.«

5 Den Hinterfrager verstehen 85

*Stärken (und Schwächen) | Schwächen (und Stärken) |
Unterschiedliche Ausprägungen der Tendenz | Warum der
Hinterfrager sich nicht gern fragen lässt | Wie der Hinter-
frager seine »Analyse-Paralyse« überwinden kann | Wie
der Hinterfrager unbegründete Erwartungen erfüllen kann,
indem er eigene und bessere Gründe findet*

6 Pflegeanleitung für den Hinterfrager 115

*Der Hinterfrager bei der Arbeit | Der Hinterfrager in der
Partnerschaft | Der Umgang mit einem Hinterfrager-Kind |
Der Hinterfrager als Patient | Der Hinterfrager und die
Berufswahl*

Der Teamplayer

*»Du kannst dich auf mich verlassen; und ich verlasse
mich darauf, dass du das tust.«*

7 Den Teamplayer verstehen 135

*Stärken (und Schwächen) | Schwächen (und Stärken) |
Unterschiedliche Ausprägungen der Tendenz | Wie der
Teamplayer seinen inneren Erwartungen gerecht wird,
indem er Druck von außen schafft | Wenn der Druck von
außen wegfällt | Wie der Teamplayer mit seiner Tendenz
am besten klarkommt | Wie der Teamplayer die Grenze zwi-
schen inneren und äußeren Erwartungen verschieben kann |
Wieso der Teamplayer mitunter rebelliert und wie man sich
davor schützen kann*

8 Pflegeanleitung für den Teamplayer 182

Der Teamplayer bei der Arbeit | Der Teamplayer in der Partnerschaft | Der Umgang mit einem Teamplayer-Kind | Der Teamplayer als Patient | Der Teamplayer und die Berufswahl

Der Rebell

»Du kannst mich nicht zwingen, ich mich aber auch nicht!«

9 Den Rebellen verstehen 199

Stärken (und Schwächen) | Schwächen (und Stärken) | Unterschiedliche Ausprägungen der Tendenz | Wie man den Rebellen dazu bekommt, Erwartungen zu erfüllen | Wie der Rebell sich selbst motiviert, Erwartungen zu erfüllen | Warum es manche Rebellen zu einer stark reglementierten Laufbahn zieht

10 Pflegeanleitung für den Rebellen 235

Der Rebell bei der Arbeit | Der Rebell in der Partnerschaft – mit besonderer Berücksichtigung der Rebell-Teamplayer-Beziehung | Der Umgang mit einem Rebellen-Kind | Der Rebell als Patient | Der Rebell und die Berufswahl

Das Wissen um die vier Tendenzen anwenden

- | | | |
|----|--|-----|
| 11 | Wie die vier Persönlichkeitstypen zusammenpassen | 270 |
| 12 | Wie sich jede Tendenz am besten überzeugen lässt | 292 |
| 13 | Zum Schluss: Wie wir die Tendenzen zu unserem Vorteil nutzen | 307 |

Anhang

- | | |
|--|-----|
| Dank | 310 |
| Der Schnelltest – Wie Sie rasch herausfinden, zu welcher Tendenz jemand gehört | 312 |
| Quellen | 317 |