

Felicitas Heyne

# Glücksfitness

Das individuelle Training für mehr *Lebensfreude*

**orell füssli** Verlag AG

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung . . . . .	7
<b>Die Bausteine unserer Persönlichkeit. . . . .</b>	<b>11</b>
Die Energiedimension: extrovertiert oder introvertiert? . . . . .	15
Die Wahrnehmungsdimension: praktisch oder theoretisch? . . . . .	15
Die Entscheidungsdimension: logisch oder fühlend?	16
Die Handlungsdimension: spontan oder planend? .	17
<b>Der Glücksfitness-Test: Bestimmen Sie Ihren Persönlichkeitstyp! . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>Die Denker: Glück durch Erkenntnis . . . . .</b>	<b>33</b>
Was Denker glücklich macht . . . . .	34
Glückstyp Ehrgeiziger Denker . . . . .	54
Glückstyp Innovativer Denker. . . . .	59
Glückstyp Unabhängiger Denker . . . . .	64
Glückstyp Analytischer Denker . . . . .	68
<b>Die Idealisten: Glück durch Selbstverwirklichung . . .</b>	<b>75</b>
Was Idealisten glücklich macht . . . . .	76

Glückstyp Spontaner Idealist . . . . .	96
Glückstyp Engagierter Idealist. . . . .	101
Glückstyp Verträumter Idealist . . . . .	105
Glückstyp Harmoniebedürftiger Idealist. . . . .	110
<b>Die Macher: Glück durch Tun . . . . .</b>	<b>115</b>
Was Macher glücklich macht . . . . .	116
Glückstyp Lässiger Macher . . . . .	135
Glückstyp Energischer Macher . . . . .	139
Glückstyp Sensibler Macher . . . . .	144
Glückstyp Individualistischer Macher . . . . .	148
<b>Die Realisten: Glück durch Verantwortung . . . . .</b>	<b>153</b>
Was Realisten glücklich macht. . . . .	154
Glückstyp Fürsorglicher Realist . . . . .	171
Glückstyp Zielstrebigter Realist . . . . .	176
Glückstyp Gutmütiger Realist. . . . .	180
Glückstyp Verlässlicher Realist. . . . .	184
<b>Schluss . . . . .</b>	<b>189</b>