

Felicitas Heyne

Glücksfitness

Das individuelle Training für mehr *Lebensfreude*

orell füssli Verlag AG

Inhaltsverzeichnis

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

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