



**Rainer Sachse**  
**Persönlichkeitsstile**  
**Wie man sich selbst und anderen auf die Schliche kommt**

Erschienen am 25.10.2019  
ca. 200 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0 cm  
ISBN: 978-3-95571-909-8

Rainer Sachse

## Persönlichkeitsstile

Wie man sich selbst und anderen auf die Schliche kommt

Komplexe psychische Strukturen einfach und unterhaltsam erklärt  
Jeder Mensch weist aufgrund seiner Biografie bestimmte Persönlichkeitseigenarten oder „Persönlichkeitsstile“ auf. Sie sind etwas völlig Normales und umfassen Ressourcen, persönliche Möglichkeiten und Kompetenzen, aber auch – je nach Kontext – Nachteile und Risiken. In starker Ausprägung stellen sie sogar „Störungen“ dar, weil die persönlichen Probleme überwiegen. Dieses Buch

- stellt wissenschaftlich fundiert die in der Psychologie bekannten Persönlichkeitsstile und -Störungen vor,
- vermittelt ein Verständnis für die eigenen Persönlichkeitsmuster,
- hilft dabei, das eigene Handeln und Denken zu verändern, und
- ermöglicht es, Verhaltensweisen anderer Menschen einzuordnen und adäquat damit umzugehen.

## Biografien

Rainer Sachse

Rainer Sachse ist Psychologischer Psychotherapeut und Direktor des Instituts für Psychologische Psychotherapie in Bochum.