

# „Woran wir wachsen: Welche Lebensereignisse unsere Persönlichkeit prägen und was uns wirklich weiterbringt.“

*Bericht: HMU Health and Medical University*

**In ihrem Sachbuch stellt die Persönlichkeitspsychologin Prof. Dr. rer. nat. habil. Eva Asselmann anschaulich und humorvoll die neuesten Erkenntnisse ihrer Forschung vor.**

**K**inder, Karriere, Krisen – was prägt unsere Persönlichkeit wirklich? Die Wissenschaft weiß, dass sich die Persönlichkeit in jedem Lebensabschnitt und bis ins hohe Alter verändert. Doch was genau treibt diese Entwicklung an? Wie wirken sich einschneidende Lebensereignisse in Ausbildung und Beruf, Partnerschaft und Familie, Krankheit und Gesundheit auf einzelne Facetten unserer Persönlichkeit aus? Und lässt sich die eigene Persönlichkeit sogar gezielt beeinflussen?

Die Persönlichkeitspsychologin Prof. Dr. rer. nat. habil. Eva Asselmann geht in ihrem Sachbuch anschaulich und humorvoll auf ihre wissenschaftlichen Studien in diesem Bereich ein. Über Jahre hat sie dafür die Daten von Tausenden von Menschen ausgewertet. Ihre Ergebnisse bestätigen manchmal Vorannahmen, manchmal jedoch fallen sie völlig überraschend aus. Beispielsweise scheint der Beruf deutlich ausschlaggebender für die Persönlichkeitsentwicklung zu sein als die Geburt des ersten Kindes. Derartige Erkenntnisse sind für uns alle nützlich: Welche Erfahrungen haben die meiste Schubkraft, wie beeinflussen sie unser Wohlbefinden, und was können wir daraus lernen, um an Herausforderungen zu wachsen? Ergänzt werden ihre Befunde durch zahlreiche praktische Übungen und Anregungen für den Alltag.

Eva Asselmann ist Professorin für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie an der HMU Health and Medical University. In Potsdam leitet sie diverse Forschungsprojekte zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung und Prävention. Anknüpfend daran entwickelt sie gezielte Trainings und hat langjährige Praxiserfahrung im Systemischen Coaching, im Change Management und in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie.

## **Buchdaten:**

Eva Asselmann, Martina Pahr

Woran wir wachsen

Welche Lebensereignisse unsere Persönlichkeit prägen und was uns wirklich weiterbringt.

Die neuesten Erkenntnisse aus der Persönlichkeitspsychologie

Ariston-Verlag, 24.8.2022, Paperback, 224 S., 20 €, ISBN: 978-3-424-20270-0

09.08.2022

Nicola Sernow

HMU Health and Medical University

[www.health-and-medical-university.de](http://www.health-and-medical-university.de)