

Inhalt

Vorwort	7
1. Gefühle: Der Ursprung unserer Welt	11
Das »Ja-aber-Syndrom«	17
Führung als Umgang mit Primärkonstruktionen – den eigenen und denen anderer	18
<i>Im inneren Widerspruch verharren</i>	20
<i>Wir sind Anhänger einer Diskursethik!</i>	20
<i>Das Innere mit dem Äußerem verkleiden</i>	21
<i>Die inneren Möglichkeiten erweitern</i>	23
2. Wir »brillieren« – nicht immer, aber immer öfter!	29
Gedankenarbeit	32
Gefühlsarbeit	39
»Gewiss ist, was man fühlt!«	44
3. Die zehn Grundsätze eines Emotionalen Konstruktivismus	59
1. Emotionen artikulieren sich in Gefühlen	64
2. Emotionen sind alt	67
3. Gefühle sind vorübergehend	70
4. Emotionen sind dauerhafte Beleuchtungsbereitschaften	72
5. Emotionen entspringen seelischen Programmierungen	76
6. Emotionen sind produktiv, nicht reaktiv	81
7. Emotionen sind unwillkürlich	85
8. Emotionen bestimmen unser Denken	89
9. Emotionen orientieren unser Verhalten	92
10. Emotionen können kaum verändert, es kann aber mit ihnen umgegangen werden	96
4. Der Fünf-Finger-Check	101
Von der Konstruktion zur Dekonstruktion	111
5. Lesarten zur Wirkung des Emotionalen	116
Der »Spinoza-Effekt« von Antonio R. Damasio	116

Zur Frage der Veränderbarkeit von sich selbst und anderen	123
Selbststachtsamkeitsfragen	128
6. Selbstreflexives Beobachten und Forschen	129
Unterwegs zu einem neuen Forschungsparadigma	133
<i>Beispiel: Qualitätsforschung</i>	135
Der Nutzen als zentrales Gütekriterium systemischer Forschung – illustriert am Beispiel der Erwachsenenbildung	144
Fazit: Selbstbeobachtung stiftet Nutzen	151
7. »Warum tust du mir das an?« – Anmerkungen zur Vermeidung transformativen Lernens	157
8. Spiritualität – die notwendige Erweiterung einer emotionalen Führung	172
1. Sprachabhängigkeit	178
2. Essenz	178
3. Emotion	180
4. Religion	181
Fazit	182
9. Rapunzel, lass dein Haar herab!	184
Rapunzel	189
Alles hat eine Vorgeschichte – und was für eine!	195
Das innere Gefängnis der Frau und der Sturz des Mannes	197
10. Ödipus lässt grüßen – die innere Systemik des »Vatermords«	210
1. »Es muss klar und deutlich sein, wofür ich stehe«	216
2. »Ich kann nur mit und nicht gegen das System führen«	217
3. »Ich lerne mein eigenes Echo kennen und lerne, mit dem Echo der anderen umzugehen«	218
Literatur	222
Über den Autor	232