

Inhaltsverzeichnis

1	Emotionale Spielfelder in Sport und Wirtschaft	1
1.1	Emotionen im Sport	6
1.2	Emotionen bei Investmententscheidungen	9
1.3	Emotionen in der Wirtschaft	11
	Weiterführende Literatur	13
2	Angenehme Emotionen gezielt ermöglichen	15
2.1	Transformative Kraft von Liebe	27
2.2	Freude als Motor für Leichtigkeit	31
2.3	Interesse als Treiber kreativer Lösungen	34
	Literatur	38
3	Enthusiasmus, die mentale Extraqualität	41
3.1	Enthusiasmus, ein Antrieb der besonderen Art	42
3.2	Enthusiasmus gewinnen – Gewinnen mit Enthusiasmus	48
3.3	Unter Starkstrom: Adrenalin als Power-Zutat	58
	Weiterführende Literatur	62

4	Unangenehme Emotionen klug nutzen	65
4.1	Ein-Blick in die Emotionsforschung	67
4.2	Unangenehme Emotionen und ihre Wirkkreise	71
4.3	Zum Umgang mit dem Unangenehmen am Beispiel der Angst	72
4.4	Wertorientierung und neue Perspektiven durch Trauer	81
4.5	Scham als treibende Kraft für Demut und Selbstverbesserung – wieder echt sein mit Schuld	82
4.6	Ärger als Triebfeder für Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz	85
4.7	Ekel als Beschützer der körperlichen Unversehrtheit	88
	Weiterführende Literatur	91
5	Gefühle bewusst leben	93
5.1	Gefühle als Teile der Vergangenheit	94
5.2	Identitätskrisen mit Gefühlen? – Das Ballgefühl als Möglichkeit	97
5.3	Wie man gewöhnlich mit Gefühlen umgeht?	105
5.4	Gefühle bewusst erleben: Hands-on!	107
	Literatur	110
6	Emotionale Botschaften und Emotionsfallen	113
6.1	Emotionale Botschaften und ihre Kraft der Transformation	113
6.2	Vorsicht vor Emotionsfallen	121
	Literatur	127
7	Emotionale Intelligenz als Herz der emotionalen Regulation	129
7.1	Was ist emotionale Intelligenz?	129
7.2	Emotionsregulation – ein Überblick	131

7.3	So regulierst du Emotionen richtig	135
7.4	Die fünf Felder emotionaler Intelligenz	139
7.5	Einflüsse beachten und nutzen!	143
7.6	Geht es auch ohne Strategie? – ein Blick in die Antike	145
	Literatur	151
8	Die Kraft der Emotionen – abschließende Worte	155