

Inhalt

Teil 1: Praxiswissen Emotionale Intelligenz

Emotionen als Orientierungshilfe	7
■ Warum wir Gefühle haben	8
■ Wie Gefühle entstehen und was sie bewirken	11
■ Wie wir mit Gefühlen umgehen	15
 Die Bausteine emotionaler Intelligenz	 25
■ Was ist emotionale Intelligenz?	26
■ Baustein 1: Die eigenen Gefühle erkennen und verstehen	32
■ Baustein 2: Die eigenen Gefühle beeinflussen und regulieren können	38
■ Baustein 3: Expressivität – Gefühle erleben und ausdrücken können	46
■ Baustein 4: Die Gefühle anderer erkennen und verstehen	54
■ Baustein 5: Die Gefühle anderer beeinflussen und regulieren können	61
■ Baustein 6: Einstellungen zu Gefühlen	65
■ Die Wirkung von Emotionen auf Denkprozesse und Entscheidungen	67
■ Emotionale Intelligenz und beruflicher Erfolg	71

Emotionale Kompetenzen (weiter)entwickeln	75
■ Wege des Lernens	76
■ Selbsteinschätzung	78
■ Gefühle differenziert wahrnehmen	89
■ Negative Gefühle ummünzen	96
■ Gefühle angemessen ausdrücken	114
■ Die Gefühle der anderen	119

Teil 2: Training Emotionale Intelligenz

Gefühlen auf die Spur kommen	125
■ Darum geht es in der Praxis	126
■ Die Sprache des eigenen Körpers verstehen	127
■ Gefühle identifizieren	133
■ Gefühle akzeptieren	145
 Gefühle ausdrücken	 149
■ Darum geht es in der Praxis	150
■ Mit dem Körper sprechen	151
■ Gefühle in Sprache übersetzen	161
■ Gefühle ausdrücken, ohne andere zu verletzen	166

Gefühle regulieren	181
■ Darum geht es in der Praxis	182
■ Die Macht der Gedanken	183
■ Mit Körpertechniken Gefühle regulieren	192
■ Hilfreiche Handlungsstrategien entwickeln	203
 Mit Gefühlen anderer umgehen	 219
■ Darum geht es in der Praxis	220
■ Verschiedene Persönlichkeitstypen erkennen	221
■ Empathie entwickeln	227
■ Emotionalen Extremen souverän begegnen	235
■ Literatur	246
 ■ Stichwortverzeichnis	 247
■ Die Autorin	250