

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Wir drei: Du, ich und dieses Buch | 11 |
| Emotionen: Lästige Biester oder wertvolle Freunde? | 13 |
| Der fühlende Mensch: Zwischen Ebbe und Flut | 14 |
| Wie sind Emotionen? | 16 |
| Wie entstehen Emotionen und welchen Nutzen haben sie? | 19 |
| Gefühle entstehen aufgrund erfüllter oder frustrierter Bedürfnisse | 20 |
| Gefühle entstehen aus Bewertungen und Bedeutungszuschreibungen | 25 |
| Gefühle entstehen aus Konstruktionen | 28 |
| Natürlich Freunde: Ein Aha über die Bedeutung von Emotionen | 34 |
| Die Kraft emotionaler Kompetenz | 35 |
| Warum nicht emotionale Intelligenz? | 37 |
| Das Abenteuer beginnt – Level der emotionalen Kompetenz | 41 |
| Level 0: Die Einstellung gegenüber Gefühlen | 41 |
| Level 1: Gefühle wahrnehmen | 46 |
| Level 2: Gefühle identifizieren und ihren Sinn verstehen | 55 |
| Level 3: Gefühle fühlen | 63 |
| Level 4: Gefühle ausdrücken | 81 |
| Level 5: Auf zum Meister – Gefühle regulieren | 103 |
| Unterschiedliche Menschen – unterschiedliche Ziele | 111 |

| | |
|--|------------|
| Über die Entstehung emotionaler Kompetenz | 114 |
| Emotionale Entwicklung über die Lebensspanne hinweg | 115 |
| Die Rolle der Eltern für die emotionale Entwicklung | 118 |
| Die emotionale Kompetenz der Eltern | 118 |
| Die Beziehung zwischen Eltern und Kind | 119 |
| Die Beziehung zwischen den Eltern und die Umwelt des Kindes | 128 |
| Die Bedeutung von Schule und Nachbarschaft | 130 |
| Intensive Kontakte mithilfe emotionaler Kompetenz | 138 |
| Verbindung von emotionalen und sozialen Kompetenzen | 139 |
| Empathie: Emotionale Kompetenz zu zweit | 142 |
| Exkurs: Können wir Emotionen induzieren? | 145 |
| Ausschluss aus sozialen Gruppen: Wenn das Herz blutet | 148 |
| Hilfsbereitschaft, Altruismus und moralische Emotionen | 149 |
| Emotional kompetent kommunizieren | 152 |
| Was ich sage, was du hörst: die vier Seiten einer Nachricht | 153 |
| Weitere Werkzeuge, um emotionale Brücken zu bauen | 154 |
| Emotional kompetent Konflikte bewältigen – eine Anleitung | 156 |
| Von Wölfen und Giraffen: Wertschätzende Kommunikation nach Rosenberg | 158 |
| Gefühle und Denken endlich vereint: über Schule, Beruf, Führung und Politik | 170 |
| Fühlen und Denken – wissenschaftliche Erkenntnisse | 171 |
| Wahrnehmung und Erinnerung | 172 |
| Emotionale Kompetenz und Entscheiden | 173 |
| Emotional kompetente Kinder sind besser in der Schule | 177 |

| | |
|--|------------|
| Emotional kompetente Personen sind besser in ihrem Beruf | 179 |
| Berufszufriedenheit durch maximale Erfüllung | 179 |
| Emotionale Kompetenz und Produktivität in Teams | 181 |
| Emotionale Kompetenz für Führungspersonen | 182 |
| Emotionale Kompetenz in der Politik | 184 |
| Exkurs: Mit emotionaler Kompetenz der gesellschaftlichen Spaltung entgegenwirken | 186 |
| Gesund bleiben, gesund werden mithilfe emotionaler Kompetenz | 188 |
| Emotionale Kompetenz und psychische Gesundheit | 190 |
| Traumata, Gesundheit und emotionale Kompetenz | 191 |
| Der Einfluss emotionaler Prozesse auf die körperliche Gesundheit | 194 |
| Der Mehrwert von Emotionen im Vergleich zu Stress | 195 |
| Regulation verschiedener Körpersysteme | 198 |
| Indirekte Effekte von emotionaler Kompetenz auf körperliche Gesundheit | 215 |
| Was bedeutet es, emotionale Kompetenz im Gesundheitssystem zu etablieren? | 218 |
| Das wissen wir doch nicht erst seit gestern! | 219 |
| Eine konkrete Anwendung emotionaler Kompetenz im medizinischen Kontext | 222 |
| Die Rolle emotionaler Kompetenz in der Psychotherapie | 226 |
| Emotionale Kompetenz und Heilung: Interview mit einem Psychotherapeuten | 228 |
| Ein paar Worte zum Schluss | 239 |
| Literatur | 242 |