

# Inhalt

<b>Wir drei: Du, ich und dieses Buch</b>	<b>11</b>
<b>Emotionen: Lästige Biester oder wertvolle Freunde?</b>	<b>13</b>
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
<b>Die Kraft emotionaler Kompetenz</b>	<b>35</b>
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

<b>Über die Entstehung emotionaler Kompetenz</b>	<b>114</b>
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
<b>Intensive Kontakte mithilfe emotionaler Kompetenz</b>	<b>138</b>
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
<b>Gefühle und Denken endlich vereint: über Schule, Beruf, Führung und Politik</b>	<b>170</b>
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
<b>Gesund bleiben, gesund werden mithilfe emotionaler Kompetenz</b>	<b>188</b>
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
<b>Ein paar Worte zum Schluss</b>	<b>239</b>
<b>Literatur</b>	<b>242</b>