

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	31
Baustein 2: Die eigenen Gefühle beeinflussen und regulieren können	37
Baustein 3: Expressivität – Gefühle erleben und ausdrücken können	45
Baustein 4: Die Gefühle anderer erkennen und verstehen	53
Baustein 5: Die Gefühle anderer beeinflussen und regulieren können	60
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	90
Negative Gefühle ummünzen	98
Gefühle angemessen ausdrücken	117
Die Gefühle der anderen	122

Teil 2: Training Emotionale Intelligenz

Gefühlen auf die Spur kommen	129
Die Sprache des eigenen Körpers verstehen	131
Gefühle identifizieren	137
Gefühle akzeptieren	151
Gefühle ausdrücken	155
Mit dem Körper sprechen	157
Gefühle in Sprache übersetzen	166
Gefühle ausdrücken, ohne andere zu verletzen	171

Gefühle regulieren	185
Die Macht der Gedanken	187
Mit Körpertechniken Gefühle regulieren	196
Hilfreiche Handlungsstrategien entwickeln	207
 Mit Gefühlen anderer umgehen	 223
Verschiedene Persönlichkeitstypen erkennen	225
Empathie entwickeln	231
Emotionalen Extremen souverän begegnen	239
 Literatur	 251
Stichwortverzeichnis	252