

# Inhalt

## Teil 1: Praxiswissen Emotionale Intelligenz

<b>Emotionen als Orientierungshilfe</b>	<b>7</b>
Warum wir Gefühle haben	8
Wie Gefühle entstehen und was sie bewirken	11
Wie wir mit Gefühlen umgehen	15
<b>Die Bausteine emotionaler Intelligenz</b>	<b>25</b>
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

<b>Emotionale Kompetenzen (weiter)entwickeln</b>	<b>75</b>
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

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

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