

Inhalt

1 Einleitung	7
1.1 Wofür wir dieses Buch geschrieben haben	11
1.2 Wie das Buch aufgebaut ist und wie Sie damit arbeiten können...	20
2 Emotionale Aufnahmebereitschaft – Allgemein	27
2.1 Was ist emotionale Aufnahmebereitschaft?	27
2.2 Was trägt alles zur emotionalen Aufnahmebereitschaft bei?	35
2.2.1 Emotionsmanagement	38
2.2.1.1 Vertrauen und Selbstvertrauen	39
2.2.1.2 Innere Haltung	51
2.2.1.3 Präsenz	76
2.2.2 Empathie	82
2.2.3 Kommunikative Kompetenz	86
2.2.4 Kognitive Verzerrungen	91
2.2.5 WahrnehmungsfILTER	101
2.2.6 Kontext	104
2.3 Woran erkenne ich emotionale Aufnahmebereitschaft?	107
2.3.1 Grundlagen und Signale	108
2.3.2 Mimik und Basisemotionen	115
2.4 In welchen Kontexten ist emotionale Aufnahmebereitschaft wichtig?	124
3 Emotionale Aufnahmebereitschaft – Spezifisch	127
3.1 Individuelle Filter	134
3.1.1 Metaprogramme	135
3.1.2 Werte und Wertekonflikte	156
3.1.3 Grundüberzeugungen	176
3.1.4 Stärken	201
3.2 Soziale Filter	220
3.2.1 Wirkung	221
3.2.2 Kultur	237
3.2.3 Umgangsformen	252
3.2.4 Erscheinungsbild	269
3.3 Physiologische Filter	288
3.3.1 Sinneskanäle	288
3.3.2 Somatische Marker	306
3.3.3 Ressourcenzustand	323
3.3.4 Genetische Voraussetzungen	339

4 Zusammenfassung	363
4.1 Anwendung zur Selbsteinschätzung: genereller Selbst-Check.	363
4.2 Anwendung in konkreter Gesprächssituation	366
5 Emotionale Aufnahmebereitschaft in der digitalen Kommunikation.....	381
6 Schlusswort	399
7 Glossar.....	403
8 Stichwortverzeichnis	411
9 Literaturverzeichnis.....	413