

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	59
▪ Baustein 6: Einstellungen zu Gefühlen	63
▪ Die Wirkung von Emotionen auf Denkprozesse und Entscheidungen	66
▪ Emotionale Intelligenz und beruflicher Erfolg	70
Emotionale Kompetenzen (weiter)entwickeln	73
▪ Wege des Lernens	74
▪ Selbsteinschätzung	76
▪ Gefühle differenziert wahrnehmen	87
▪ Negative Gefühle ummünzen	94
▪ Gefühle angemessen ausdrücken	111
▪ Die Gefühle der anderen	117

Teil 2: Training Emotionale Intelligenz

Gefühlen auf die Spur kommen	123
▪ Darum geht es in der Praxis	124
▪ Die Sprache des eigenen Körpers verstehen	125
▪ Gefühle identifizieren	131
▪ Gefühle akzeptieren	143
Gefühle ausdrücken	147
▪ Darum geht es in der Praxis	148
▪ Mit dem Körper sprechen	149
▪ Gefühle in Sprache übersetzen	159
▪ Gefühle ausdrücken, ohne andere zu verletzen	164

Gefühle regulieren	179
▪ Darum geht es in der Praxis	180
▪ Die Macht der Gedanken	181
▪ Mit Körpertechniken Gefühle regulieren	190
▪ Hilfreiche Handlungsstrategien entwickeln	201
Mit Gefühlen anderer umgehen	217
▪ Darum geht es in der Praxis	218
▪ Verschiedene Persönlichkeitstypen erkennen	219
▪ Empathie entwickeln	225
▪ Emotionalen Extremen souverän begegnen	233
▪ Literatur	245
▪ Stichwortverzeichnis	247