

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>VII</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>

## **Teil I: Emotionen: Instrumente für persönliche Bewertungen und Reaktionen**

<b>1</b>	<b>Bewertungssystem und Entscheidungen.....</b>	<b>9</b>
1.1	Individuelle Wertung aller Begriffe und Ereignisse .....	11
1.2	Emotionale Marker formen das innere Weltbild subjektiv.....	13
1.3	Wertehierarchien mit Hilfe emotionaler Marker .....	15
1.4	Emotionale Marker bei Vorurteilen und Patienten- aufklärung .....	17
1.5	Starke, ethisch motivierte Marker ermöglichen Altruismus.....	19
1.6	Bewertende Stimmungen: Das Körpergefühl.....	22
1.7	Hintergrundgefühle: Das Krankheitsgefühl und das „gefühlt“ Alter.....	24
1.8	Belastungsgefühl und Selbstwertgefühl.....	25
<b>2</b>	<b>Primäre und sekundäre Emotionen.....</b>	<b>31</b>
2.1	Gefühle dienen primär dem Überleben.....	32
2.2	Sekundäre Gefühle für spezielle Situationen.....	35
2.3	Alle Emotionen drücken auch Bewertungen aus.....	37

2.4	Leichte Angst motiviert, stärkere verursacht Fehler .....	39
2.5	Die Gefühlssignale vom Mandelkern werden im Stirnhirn gedämpft .....	41
<b>3</b>	<b>Empathie – Sympathie – Vertrauen .....</b>	<b>47</b>
3.1	Unbewusste und ungewollte Körpersprache .....	48
3.2	Die Empathie ist das „Sinnesorgan“ für die Gefühle.....	50
3.3	Empathie funktioniert auch unbewusst .....	51
3.4	Untersuchungen zur Sympathie .....	54
3.5	NLP: Ratschläge zur Gesprächsführung.....	55
3.6	Vertrauen als emotionaler Marker .....	57
3.7	Empathie in der Personalführung .....	58
<b>4</b>	<b>Emotionale Systeme als Organisationsprinzip .....</b>	<b>63</b>
4.1	Kleine Entwicklungsgeschichte der emotionalen Gehirnfunktionen .....	65
4.2	Die zentrale Bedeutung des emotionalen Systems .....	68
<b>5</b>	<b>Schmerz als Gefühl und der psychische Stress.....</b>	<b>73</b>
5.1	Der periphere und der zentrale Schmerz.....	73
5.2	Psychisch ausgelöster Stress .....	75
5.3	Wiederholter oder fortdauernder psychischer Stress macht krank .....	77
5.4	Vielfacher Psychostress im Krankenhaus.....	81
5.5	Gefühle dienen der Koordination .....	83

## **Teil II: Motivationen: Ungerichteter und gerichteter Antrieb**

<b>6</b>	<b>Stimmung als ungerichtete Motivation .....</b>	<b>89</b>
6.1	Annahmen über den Erfolg entscheiden über die Stimmung .....	90
6.2	Gute Stimmung als Belohnung für erfolgreiche Motivation .....	91
6.3	Regelung der Emotionssignale im Frontalhirn .....	93
6.4	Die Annahmen des Patienten sind für uns wichtig.....	95

6.5	Wenn schwere Krankheit alle Annahmen durchkreuzt .....	96
6.6	Gezielte psychologische Hilfe bei Behinderungen .....	98
6.7	Ein Stimmungstief oder Stimmungshoch erzeugen .....	100
6.8	Das Gewissen reagiert auf ethische Vorgaben der Gesellschaft .....	101
6.9	Time Management und abendliche Stressprophylaxe .....	104
6.10	Flow: Die konzentrierte Einstimmung erzeugt Wohlfühl .....	105
<b>7</b>	<b>Angeborene Bedürfnisse .....</b>	<b>109</b>
7.1	Realisierung angeborener Bedürfnisse am Arbeitsplatz .....	110
7.2	Positive Sekundäreffekte durch angeborene Bedürfnisse .....	112
7.3	Die Variationsbreite angeborener Bedürfnisse .....	113
7.4	Gratifikation durch das Belohnungszentrum .....	115
7.5	Die Hierarchie der angeborenen Bedürfnisse .....	116
7.6	Ausgeprägtes Dominanzstreben und Mobbing .....	120
7.7	Menschliche Nähe und Liebe .....	122
7.8	Angeborene Bedürfnisse bei Krankheit .....	124
7.9	Die Reduzierung der Bedürfnisse ist ein Schutzmechanismus .....	126
7.10	Liste der angeborenen (manifesten) Bedürfnisse .....	128
<b>8</b>	<b>Attributionen, psychische Energie, Temperamente .....</b>	<b>133</b>
8.1	Kausalattributionen .....	135
8.2	Psychische Energie und die Ursachen des Denkens .....	137
8.3	Periodische Selbstaktivierungsprozesse im Gehirn .....	138
8.4	Mentale Auslösung von Furcht und Angst .....	139
8.5	Stufen des Entscheidungsprozesses .....	140
8.6	Temperamente regeln Ausmaß und Charakter der Motivation .....	143
8.7	Das Temperament beeinflusst Aktivität und Erfolg .....	144
8.8	Der Verstand kann die Temperamente überspielen .....	146

## Teil III: Intelligenz: Nutzung der Datenspeicher

<b>9 Die Leistungen der Intelligenz.....</b>	<b>153</b>
9.1 Die Intelligenz ist ein Werkzeug .....	154
9.2 Fachliche Leitlinien und die Intelligenz .....	156
9.3 Intelligente Lösungen der Erfahrung hinzufügen.....	158
9.4 Multiple Intelligenz nach Gardner .....	159
9.5 Phylogenetische Entwicklung der sozialen und der technischen Intelligenz .....	161
9.6 Operatoren der Intelligenz .....	162
9.7 Die schrittweise Reifung komplizierter Hirnfunktionen ..	163
9.8 Training bei der Reifung der menschlichen Intelligenz...	165
9.9 Intelligenz nicht mit Kompetenz verwechseln.....	166
<b>10 Intrapersonale emotionale Kompetenz.....</b>	<b>169</b>
10.1 Intelligenz bei Kindern.....	170
10.2 Die Selbstbeherrschung als Reaktionsmuster.....	172
10.3 Die emotionale Intelligenz wählt unter Reaktionsmustern.....	175
10.4 Intelligenz verwertet bewährte Erfahrungen .....	176
10.5 Das Selbstbild als Baustein der intelligenten Reaktion ..	177
10.6 Selbstkritik, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit .....	178
10.7 Die Wertschätzung anderer begründet die soziale Kompetenz .....	181
<b>11 Kommunikation und interpersonale emotionale Intelligenz.....</b>	<b>187</b>
11.1 Menschenkenntnis ist eine Frage der emotionalen Intelligenz.....	189
11.2 Intelligenter Einsatz der Empathie .....	191
11.3 Intuition umfasst viel gefühlsmäßige Erfahrung.....	192
11.4 Emotional intelligenter Umgang mit der Gruppe.....	193
11.5 Kontaktfreudigkeit und Anteilnahme.....	195
11.6 Mit Hilfe von Emotionen überreden .....	197
11.7 Emotionale Intelligenz und Gesprächstaktik .....	198
11.8 Die Stimmung anderer beeinflussen: Lachen ist gesund...	200
11.9 Das Selbstwertgefühl richtig einsetzen .....	201
11.10 Menschliches Miteinander und Arbeitsklima.....	202
11.11 Keine Antwort ist eine schlechte Antwort .....	203

## Teil IV: Anwendungen, Informationen

<b>12 Placeboeffekte und Wunderheilungen .....</b>	<b>209</b>
12.1 Die Sprache ermöglicht Informationen – und entsprechende Marker .....	210
12.2 Den psychisch entstandenen Schmerz zentral bekämpfen.....	211
12.3 Das Placebo wirkt im Unbewussten.....	212
12.4 Wundersame Heilungen von psychisch bedingten Erkrankungen.....	216
12.5 Kleine Wunder an der Krankenhauspforte? .....	218
<b>13 Eigener Wille, Patientenwille, Verantwortung .....</b>	<b>223</b>
13.1 Emotionale Wertungen ermöglichen einen eigenen Willen .....	224
13.2 Die Einwilligung des Patienten .....	226
13.3 Verantwortung setzt ethische Entscheidungsfähigkeit voraus.....	228
<b>14 Lernen, Erfahrung, Angewohnheiten.....</b>	<b>233</b>
14.1 Ergebnisse der Neurowissenschaften.....	234
14.2 Lernprozesse .....	237
14.3 Erfahrungen und Intuition .....	240
14.4 Angewohnheiten .....	241
14.5 Kombinierendes Lernen.....	243
<b>15 Modelle der Psychologie.....</b>	<b>247</b>
15.1 Emotionen in den sechs Modellen der Psychologie .....	248
15.2 Strukturelle Ebenen des biologischen Modells.....	251
15.3 Freud und die emotionale Intelligenz .....	253
<b>16 Schlussbetrachtung: Den ganzen Menschen betreuen .....</b>	<b>255</b>

## Anhang

<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>261</b>
<b>Verzeichnis der Abbildungen.....</b>	<b>263</b>
<b>Glossar: Definitionen und Erklärungen .....</b>	<b>265</b>
<b>Weiterführende Literatur.....</b>	<b>277</b>
<b>Index.....</b>	<b>283</b>