

Inhalt

Vorwort.....	VII
--------------	-----

Einleitung	1
------------------	---

Teil I: Emotionen: Instrumente für persönliche Bewertungen und Reaktionen

1	Bewertungssystem und Entscheidungen.....	9
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 „gefühlte“ Alter.....	24
1.8	Belastungsgefühl und Selbstwertgefühl.....	25
2	Primäre und sekundäre Emotionen.....	31
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
3	Empathie – Sympathie – Vertrauen	47
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
4	Emotionale Systeme als Organisationsprinzip	63
4.1	Kleine Entwicklungsgeschichte der emotionalen Gehirnfunktionen	65
4.2	Die zentrale Bedeutung des emotionalen Systems	68
5	Schmerz als Gefühl und der psychische Stress	73
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

6	Stimmung als ungerichtete Motivation	89
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
7	Angeborene Bedürfnisse	109
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
8	Attributionen, psychische Energie, Temperamente	133
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

9	Die Leistungen der Intelligenz.....	153
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	Phylogenese 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
10	Intrapersonale emotionale Kompetenz.....	169
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
11	Kommunikation und interpersonale emotionale Intelligenz	187
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

12	Placeboeffekte und Wunderheilungen	209
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 Krankenhausporte?	218
13	Eigener Wille, Patientenwille, Verantwortung	223
13.1	Emotionale Wertungen ermöglichen einen eigenen Willen	224
13.2	Die Einwilligung des Patienten	226
13.3	Verantwortung setzt ethische Entscheidungsfähigkeit voraus.	228
14	Lernen, Erfahrung, Angewohnheiten	233
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
15	Modelle der Psychologie	247
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
16	Schlussbetrachtung: Den ganzen Menschen betreuen	255

Anhang

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