

# Inhalt

Vorwort .....	7
<b>Teil 1 Warum Beziehungskompetenz unsere wichtigste Ressource ist ..</b>	<b>9</b>
1    Der Mensch als soziales Wesen .....	11
2    Der Mensch als emotionales Wesen .....	23
3    Die Folgen nicht gelingender menschlicher Beziehungen .....	31
4    Soziale Beziehungen in den Wirtschaftswissenschaften .....	41
<b>Teil 2 Was gelingende soziale Beziehungen erschwert .....</b>	<b>49</b>
5    Die Digitalisierung der Welt .....	51
6    Pandemien und gesellschaftliche Krisen .....	62
7    Die zunehmende Mobilität des Individuums .....	75
<b>Teil 3 Mit welchen Menschen wir gelingende Beziehungen brauchen</b>	<b>83</b>
8    Unsere Beziehung zu den eigenen Eltern .....	85
9    Unsere Beziehung zum Partner .....	97
10   Unsere Beziehung zu den eigenen Kindern .....	112
11   Unsere Beziehung zu Freunden .....	124
12   Unsere Beziehung zu Verwandten, Kollegen, Nachbarn und Bekannten .....	136

<b>Teil 4 Die Bestandteile der Beziehungskompetenz .....</b>	<b>149</b>
<b>13 Verständnis und Mitgefühl .....</b>	<b>151</b>
<b>14 Gute Kommunikation .....</b>	<b>163</b>
<b>15 Einhalten von Reziprozität .....</b>	<b>175</b>
<b>Teil 5 Der Umgang mit typischen Hemmnissen für gelingende Beziehungen .....</b>	<b>187</b>
<b>16 Zeitmangel .....</b>	<b>189</b>
<b>17 Interessen- und Verteilungskonflikte .....</b>	<b>200</b>
<b>18 Beziehungen, die Ihnen nicht guttun .....</b>	<b>212</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>225</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>227</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>230</b>