

Inhalt

Vorwort	7
Teil 1 Warum Beziehungskompetenz unsere wichtigste Ressource ist ..	9
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
Teil 2 Was gelingende soziale Beziehungen erschwert	49
5 Die Digitalisierung der Welt	51
6 Pandemien und gesellschaftliche Krisen	62
7 Die zunehmende Mobilität des Individuums	75
Teil 3 Mit welchen Menschen wir gelingende Beziehungen brauchen	83
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

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