

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	60
■ Baustein 6: Einstellungen zu Gefühlen	65
■ Die Wirkung von Emotionen auf Denkprozesse und Entscheidungen	67
■ Emotionale Intelligenz und beruflicher Erfolg	71

Emotionale Kompetenzen (weiter)entwickeln	75
■ Wege des Lernens	76
■ Selbsteinschätzung	78
■ Gefühle differenziert wahrnehmen	90
■ Negative Gefühle ummünzen	98
■ Gefühle angemessen ausdrücken	117
■ Die Gefühle der anderen	122

Teil 2: Training Emotionale Intelligenz

Gefühlen auf die Spur kommen	129
■ Die Sprache des eigenen Körpers verstehen	131
■ Gefühle identifizieren	137
■ Gefühle akzeptieren	151
Gefühle ausdrücken	155
■ Mit dem Körper sprechen	157
■ Gefühle in Sprache übersetzen	166
■ Gefühle ausdrücken, ohne andere zu verletzen	171

Gefühle regulieren	185
■ Die Macht der Gedanken	187
■ Mit Körpertechniken Gefühle regulieren	196
■ Hilfreiche Handlungsstrategien entwickeln	207
Mit Gefühlen anderer umgehen	223
■ Verschiedene Persönlichkeitstypen erkennen	225
■ Empathie entwickeln	231
■ Emotionalen Extremen souverän begegnen	239
■ Literatur	251
■ Stichwortverzeichnis	252