

<b>Danksagung</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	13
<b>Was ist Sozialkompetenz?</b> .....	21
Jeder redet davon, keiner weiß, was es ist .....	21
Sind Heiratsschwindler und Mafiosi sozial-(in)kompetent? .....	25
Sozial Schlaue und sozial Dumme .....	28
Sind „gute“ Zeitgenossen sozial-intelligent? .....	31
<b>Wozu brauchen wir Sozialkompetenz?</b> .....	39
Keine Problembewältigung ohne Sozialkompetenz .....	40
Kein „richtiges“ Handeln ohne Sozialkompetenz .....	44
Keine Vertrauensorganisation ohne Sozialkompetenz ..	46
Keine Lebensqualität ohne Sozialkompetenz .....	49
<b>Wie leben wir sozial-kompetent?</b> .....	57
Soziale Intelligenz als Fähigkeit .....	59
Diagnose sozialer Beziehungen .....	60
Ausdruck macht Eindruck .....	61
Soziale Wahrnehmung – andere beobachten können .....	63
Urteile über andere – Menschenkenntnis .....	66
Verhalten und Persönlichkeitsmerkmale .....	73
Sensibilität, Einsicht in soziale Zusammenhänge ...	79
Rollenkonformität .....	80

Sich einlassen auf andere, sich öffnen .....	83
Verschiedenheit und Offenheit .....	84
Umstellung, Einstellung und Anpassung .....	86
Integration und Partizipation .....	90
Interpersonale Flexibilität .....	95
Wirken auf andere .....	98
Teamfähigkeit .....	99
Beziehungsmanagement .....	119
Führen .....	122
Motivieren .....	127
Binden .....	131
Charme, Charisma .....	135
Selbstsicherheit .....	138
Freundlichkeit und Empathie .....	139
Anerkennung .....	141
Sympathie und Antipathie .....	143
Mit Sozialstreß umgehen .....	144
Humor .....	148
Kommunizieren .....	151
Biologie der Sozialität .....	153
Emotionen und Kognitionen im Kommunizieren ...	157
Umgang mit Krisen und Konflikten .....	162
Richtige Sprache zur rechten Zeit, Höflichkeit .....	177
Verbale Kommunikation .....	180
Nonverbale Kommunikation .....	197
<b>Wie leben wir sozial-verantwortlich?</b> .....	203
Soziale (Selbst-)Verantwortung als Tugend .....	203
Indirekt-passive soziale Verantwortung .....	204
Ethik und Kultur .....	205
Selbstreflexion und Selbstkritik .....	211
Bescheidenheit .....	214
Integrität und Fairneß .....	216
Toleranz und Unvoreingenommenheit .....	219
Mitgliedschaft .....	220
Mitgefühl, Mitleid und Barmherzigkeit .....	222

Indirekt-aktive soziale Verantwortung .....	223
Loyalität, Solidarität, Treue .....	224
Offenheit und Neugierde .....	227
Akzeptieren und respektieren .....	228
Rücksicht, Nachsicht und Vorsicht .....	229
Authentizität .....	230
Vorleben, leben und leben lassen .....	232
Ehrlichkeit .....	233
Direkt-aktive soziale Verantwortung .....	234
Kompromißfähigkeit .....	235
Sich zurückziehen und einmischen, Takt .....	236
Soziale Unterstützung, Hilfe zur Selbsthilfe .....	237
Egoismus, Altruismus und Syn-Egoismus .....	239
Erziehen und manipulieren .....	241
Macht .....	243
<b>Wir wissen, was wir tun sollten:</b>	
<b>Warum tun wir es nicht?</b> .....	247
<b>Was hindert uns, sozial-kompetent und synegoistisch zu handeln?</b> .....	247
Der Zusammenhang zwischen Wissen und Tun .....	247
Sozial- und Fachkompetenz .....	253
Führen und Sozialkompetenz .....	255
Leistung und Sozialkompetenz .....	257
Umgang mit Widerständen .....	261
<b>Wie machen wir uns und andere sozial-kompetent und synegoistisch?</b> .....	265
<b>Was müssen wir für eine sozial-kompetentere Umgebung tun?</b> .....	265
Können wir Sozialkompetenz lernen? .....	265
Coaching beim Erwerb von Sozialkompetenz .....	267

<b>Wie lernen wir Sozialkompetenz und Syn-Egoismus? . . . .</b>	<b>271</b>
„Die meisten lernen's nie!“ Wie entwickelt sich Sozialkompetenz? . . . . .	271
<b>Wie und wo fangen wir an? . . . . .</b>	<b>283</b>
Selbstmanagement und Sozialkompetenz . . . . .	283
Emotionen regulieren unser Verhalten . . . . .	286
Werde selbst gesund durch Sozialkompetenz . . . . .	293
Mache dein soziales System gesund und synegoistisch durch Sozialkompetenz . . . . .	303
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>305</b>