

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 EQ: Emotionale Qualität – der Beginn einer neuen Bewegung ...	9
1.1 Die Aufklärung	11
1.2 Freud und die Folgen	13
1.3 Trendwende: Emotionale Intelligenz	16
2 Was ist emotionale Intelligenz?	20 ✓
3 Emotionale Intelligenz und andere Begabungen	24
3.1 EQ im Alltag	24
3.2 Der IQ und die rationale Intelligenz	30
3.3 Weitere Intelligenzen und Begabungen	33
4 Gefühle erkennen und kennen	45
4.1 Gefühle richtig benennen	45
4.2 Merkmale von Gefühlen	56
4.3 Definition von Gefühlen	63
5 Gefühle erleben	67
5.1 Gefühle als Begleitzustände erleben	67
5.2 Stufen emotionaler Sensibilität	74
5.3 Klare Gefühle und emotionale Kompetenz	77
5.4 Vorteile und persönlicher Nutzen	82
6 Mit Gefühlen umgehen	84
6.1 Gefühlsmanagement	84
6.2 Frustration und Frustrationstoleranz	90
6.3 Wut, Zorn und Ärger: Die Kontrolle von Gefühlen	99
6.4 Vertrauen und Optimismus	109

7 Empathie: Einfühlung und Ansteckung	123
7.1 Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit: Empathie haben ...	125
7.2 Empathie zeigen	128
7.3 Einfühlsame Reaktionen	139
8 Auf andere Menschen emotionalen Einfluss ausüben	149
8.1 Einflussnahme und Beziehungsgestaltung	149
8.2 Die fünf Grundelemente erfolgreicher Einflussnahme	153
8.3 Emotionale Einflussnahme in Konfliktsituationen	160
8.4 Erfolgreich mit Menschen umgehen	167
9 Längerfristige Beziehungen gestalten	174
9.1 Unterschiedliche Erlebnis- und Handlungsfelder	174
9.2 Erfolgsbedingungen längerfristiger Beziehungen	176
Nachwort	195
Hinweise zu den Übungen	198
Literatur	210
Stichwort- und Personenverzeichnis	213