

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
---------	---

## Teil 1

1	Einleitung zum ersten Teil	3
2	Ohne Emotionen geht fast nichts	11
3	Emotionen und Selbstbeherrschung – den Motor auch mal bremsen	31
4	Stau und Ambivalenz von Gefühlen – aus Angst leistet man manchmal mehr, manchmal weniger	45
5	Intelligenz und Emotion: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr	58
6	Kompetenz und Ethik – ein Leben lang immer besser werden	77
7	Wer will an seinem Charakter arbeiten?	89
8	Stimmung und Motivation: Gute Laune schafft Energie für Aktivitäten	103
9	Ein schlechtes Gewissen ist auch eine Stimmung	121
10	Stress muss nicht krank machen	134
11	Temperament: Die Intensität der Reaktionen wird vorgegeben	148
12	Zwischenbemerkung nach dem ersten Teil	161

**Teil II**

<b>13</b>	<b>Einführung in den zweiten Teil</b>	<b>169</b>
<b>14</b>	<b>Empathie bedeutet, den anderen verstehen wollen</b>	<b>179</b>
<b>15</b>	<b>Sympathie: Freunde gewinnen</b>	<b>197</b>
<b>16</b>	<b>Menschenkenntnis und andere Intelligenzleistungen</b>	<b>216</b>
<b>17</b>	<b>Beeinflussung: andere zum Handeln veranlassen</b>	<b>234</b>
<b>18</b>	<b>Leistung durch angeborene Bedürfnisse</b>	<b>255</b>
<b>19</b>	<b>Machttrieb oder Führungskompetenz?</b>	<b>278</b>
<b>20</b>	<b>Auch Führungskräfte machen Fehler</b>	<b>304</b>
<b>21</b>	<b>Kollegialität ist eine Teamkompetenz</b>	<b>333</b>
<b>22</b>	<b>Konflikte – Kritik – Streit</b>	<b>355</b>
<b>23</b>	<b>Schlussbemerkung</b>	<b>373</b>
	<b>Anhang</b>	<b>377</b>
	<b>Index</b>	<b>391</b>

## Liste der Textkästen „Wissenswertes – Nachdenkliches“

<b>Kapitel 1:</b>	• Das emotionale System als Management des Verhaltens	8
<b>Kapitel 2:</b>	• Wie Gefühle entstehen und empfunden werden	26
	• Wir glauben jedenfalls an einen freien Willen	28
<b>Kapitel 3:</b>	• Prozessschema des Gehirns	41
	• Architektur des Gehirns	42
<b>Kapitel 4:</b>	• Die Kooperation von Gefühl und Verstand ergibt sich aus der Phylogenese	55
<b>Kapitel 5:</b>	• Intrapersonale emotionale Intelligenz	70
	• Einige Begriffe sollten wir definieren und miteinander verbinden	72
	• Stichworte zur sozialen Entwicklung des Kindes	74
<b>Kapitel 6:</b>	• Ethik – Moral – Sittlichkeit	87
<b>Kapitel 7:</b>	• Nicht nur die Anlagen bestimmen den Charakter	101
<b>Kapitel 8:</b>	• Motivation: Warum handelt der Mensch?	116
	• Richtige Informationen bringen unerwartete Vorteile	118
<b>Kapitel 9:</b>	• Die Biochemie beginnt, die Gefühle zu entzaubern	132
X <b>Kapitel 10:</b>	• Krankheiten können durch Emotionen entstehen	146
<b>Kapitel 11:</b>	• Das Temperament im emotionalen Netzwerk	159
<b>Kapitel 13:</b>	• Alternative zum Selbstmanagement des Verhaltens	177
<b>Kapitel 14:</b>	• Mitleid beruht auf Empathie	192
	• Fehlreaktionen im Zusammenhang mit Empathie	193
	• Wir werden als soziale Wesen geboren	194
<b>Kapitel 15:</b>	• Nonverbale Mitteilungen kann man ungewollt machen	212
	• Eine Unterhaltung besteht nicht nur aus Worten	214

<b>Kapitel 16:</b>	• Wie gut kann man einen anderen Menschen kennen?	229
	• Jede Testung der emotionalen Intelligenz bleibt subjektiv	231
<b>Kapitel 17:</b>	• Interpersonale emotionale Intelligenz	248
	• Die Placebowirkung als Beispiel für eine Beeinflussung	250
	• Beeinflussen heißt, jemanden zu etwas motivieren	252
<b>Kapitel 18:</b>	• Dem Menschen sind zahlreiche Bedürfnisse angeboren	276
<b>Kapitel 19:</b>	• Das Gefühl für Verantwortung und das für Pflicht	302
<b>Kapitel 20:</b>	• Unterdrückung der Freiheit führt zu Aggressivität	328
	• Innere Emigration: Die intrinsische Motivation fehlt	330
<b>Kapitel 21:</b>	• Die Zukunft von Team und Freiheit	349
	• Erziehung zur sozialen Kompetenz	351
	• Grenzen des Lernens emotionaler Kompetenzen	353
<b>Kapitel 22:</b>	• Konflikte als Innovationsmöglichkeiten begreifen	369
	• Persönlichkeitsgefühl, Körpergefühl, Zeitgefühl	371