

---

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
-------------------------	---

## **Vom Sinn der Gefühle**

Was sind Emotionen? .....	14
Emotionen und Leistung .....	21
Soziale Emotionen: Gefühle im Klassenverband .....	27
Exkurs: Methoden der Emotionsforschung .....	37

## **Wechselwirkung von Emotion und Kognition**

Stimmungskongruenz: Wir denken, was wir fühlen .....	44
Wider das »träge Wissen«: Kopplung von Gefühl und Lerninhalt .	49
Stören Gefühle? .....	53
Stimmungen und Denkstile: Wir denken, wie wir fühlen .....	59
Lähmung durch Gefühle .....	70
Angst und Denken .....	75
Gefühl, Interesse und Motivation: Flow beim Denken .....	80

## **Umgang mit Emotionen**

Gefühle bewältigen .....	92
Stimmungsregulation: Spannung und Energie beeinflussen .....	100
Gefühle für sich und andere nutzen: Emotionale Intelligenz .....	114

## **Emotionen im Schulunterricht produktiv nutzen**

Fazit und Schlußfolgerungen für die pädagogische Anwendung ...	124
Zehn Leitlinien für den Lehrer .....	128
<b>Literatur</b> .....	144