

	Vorwort	9
	Gebrauchsanweisung für dieses Buch	11
1	Entwicklungscompetenz	17
1.1	Lernbereitschaft	20
1.2	Reflexionsfähigkeit	29
1.3	Entwicklungsbedarf klären	37
1.4	Entwicklung planen	44
1.5	Entwicklung überprüfen	52
2	Emotionale Kompetenz	61
2.1	Selbsterkenntnis	64
2.2	Selbstdisziplin	72
2.3	Selbstständigkeit	80
2.4	Engagement	87
2.5	Empathie	95
3	Wirkungskompetenz	103
3.1	Echtheit	105
3.2	Auftreten	113
3.3	Präsentieren	120
3.4	Sich durchsetzen	127
3.5	Zivilcourage	135
4	Kommunikative Kompetenz	145
4.1	Kommunikation verstehen	148
4.2	Zuhören	156
4.3	Dialoge führen	164
4.4	Verhandeln	172
4.5	Schwierige Gesprächssituationen meistern	180

5	Beziehungskompetenz	189
5.1	Beziehungen pflegen und gestalten	192
5.2	Konflikte bewältigen	201
5.3	Andere in ihrer Veränderung unterstützen	210
5.4	Erziehen	218
5.5	Führen	226
6	Gruppenkompetenz	233
6.1	Gruppendynamik verstehen	236
6.2	Zur Gruppe dazugehören	244
6.3	Eine gemeinsame Aufgabe bewältigen	252
6.4	Gruppen leiten	260
6.5	Kritische Gruppensituationen meistern	268
	Nachwort und Dank	277
	Glossar	278
	Literaturverzeichnis	282
	Internetadressen	286
	Index	287