

Claude Steiner/Gabriele Michel/  
Hartmut Oberdieck

Die Kunst,  
sich miteinander  
wohl zu fühlen

Emotionale Kompetenz  
in Familie und Partnerschaft

**HERDER *WJJ***

FREIBURG • BASEL WIEN

# Inhalt

I. Einleitung:	
Warum brauchen wir emotionale Kompetenz? . . . . .	7
I. Familie Maier am Abendbrottisch - und alles läuft schief. . . . .	21
I. Warum emotionale Kompetenz hilft, solche Familienmiseren zu verhindern. . . . .	27
IV. Wir beginnen mit einer Vereinbarung:	
der kooperative Vertrag. . . . .	35
1. Was meint kooperativ - und warum Vertrag? . . . . .	35
2. Zentrale Elemente des kooperativen Vertrags . . . . .	36
3. Warum es uns - im Alltag - schwer fällt, den kooperativen Vertrag zu schließen und einzuhalten . . . . .	43
<i>Exkurs:</i> Notlügen - gibt es so etwas? . . . . .	47
V. Kleine Schritte - große Wirkung. . . . .	53
1. Das Herz öffnen. . . . .	53
2. Die emotionale Landkarte erkunden. . . . .	65

3. Verantwortung übernehmen . . . . .	81
Ein elementarer Schritt . . . . .	81
<i>Exkurs:</i> Emotionale Kompetenz und Kinder . . . . .	83
Stolpersteine, die dem entgegen stehen . . . . .	94
<i>Exkurs:</i> Zur Skala emotionaler Bewusstheit . . . . .	104
VI. Ich bin okay - du bist okay. . . . .	115
Elemente transaktionsanalytischer Theorie, die dem Konzept der emotionalen Kompetenz zugrunde liegen. . . . .	119
1. Das Modell der Ich-Zustände und wie es unsere Transaktionen bestimmt. . . . .	119
2. Spiele: Das Drama-Dreieck: Retter-Verfolger-Opfer. . . . .	126
3. Das Skript-Konzept . . . . .	130
VII. Essentials:	
Zur Praxis emotionaler Kompetenz im Alltag . . . . .	137
Ausblick . . . . .	145
Das Märchen von den Kuscheltüchern	
Eine poetische Vision von Claude Steiner. . . . .	147
Glossar. . . . .	153
Literaturverzeichnis . . . . .	160