

Wolfgang Seidel

Emotionale Kompetenz

Gehirnforschung und Lebenskunst



Spektrum
AKADEMISCHER VERLAG

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

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