

Inhalt

1	Einleitung	11
2	Das kleine Einmaleins der Emotionen ...	19
2.1	Emotionale Komponenten	19
2.2	Wann reagieren wir überhaupt emotional? .	25
2.3	Was sind Emotionen?	36
2.4	Wie wir uns emotional erleben	38
3	Grundemotionen: Wie wir sie erkennen und wie wir mit ihnen umgehen	45
3.1	Angst, Furcht und Panik	45
3.2	Trauer, Melancholie und Schwermut	51
3.3	Ärger, Wut und Aggression	57
3.4	Freude, Wohlbefinden und Lust	62
3.5	Ekel und Verachtung	70
3.6	Scham	75
3.7	Schuldgefühl und Gewissen	79
4	Umgang mit Emotionen in Veränderungsprozessen	85
4.1	Emotionale Reaktionen in Unternehmen ...	86
4.2	Warum Sie „Altes“ ernst nehmen sollten ...	87
4.3	Typische Führungsfehler im Umgang mit Emotionen	90
4.4	Tugenden im Umgang mit Emotionen	92
5	Emotionen managen: Weiterführende Gedanken	99
5.1	Das emotionale Potenzial nutzen	99
5.2	Bewusster Umgang mit den eigenen Gefühlen	100

5.3	Denken und fühlen Sie positiv <i>und</i> negativ .	102
5.4	Werden Sie Ihr eigener Krisenmanager	105
5.5	Die Kunst des Gespraches kultivieren.	106
	Literatur.	113