

Inhalt

Vorwort 7

Die Macht der Gefühle 9

Wann Emotionen intelligent sind 13 • Angst 14 •
Wenn die Panik regiert 15 • Schuld und Scham 24 •
Überwältigende Erfahrungen 26 • Die Scham zu
sein 32 • Vom Nutzen und Schaden des Ärgers 37 •
Außer Kontrolle 40 • Neugier 46 • Was Kinder
lernen 51

Leitmotive 60

Macht 61 • Reichtum 68 • Ruhm 72

Intuition 80

Wissen, Erfahrung und der richtige Riecher 81 •
Denken ohne zu denken? 85 • Sind Gefühle die
besseren Ratgeber? 88 • Schwarze Schwäne 92

Gute Entscheidungen 98

Irrationale Kunden 100 • Schöne Menschen 102 •
Schöner wohnen 104 • Emotionsfallen 107 • Von der
Irrationalität »rationaler« Entscheidungen 109 • Keine
Vernunft ohne Gefühle 114

Die Logik der Gefühle 119

Wie Gefühle unsere Wahrnehmung bestimmen 121 •
Das emotionale Gedächtnis 124 • Ambivalente Verstri-
ckungen 129

Kleine Hirnkunde 134

Emotionales Lernen **140** • Spiegelwissen **142** • Fit im Kopf – bis ins hohe Alter **144** • Multitasking **150** • Gehirn-Kultur **154**

Teamarbeit der Gefühle 160

Gefühle treiben uns aus guten Gründen **161** • Leitgefühle schaffen Leitgedanken **164** • Die Kraft der Bedürfnisse **166** • Innere Dialoge **168** • Stärken stärken **174**

Sich selbstbewusst führen 176

Beziehungsdramen **180** • Mit Energien haushalten **182**

Wie wir mit anderen gut zurechtkommen 188

Mitteilsame Gefühle **189** • Hilfreiche Gelassenheit **196** • Plattitüden und versteckte Botschaften **197**

Glücksfaktoren 203

Glück ist praktisch **207** • Die Elemente des Glücks **209** • Macht Arbeit glücklich? **213** • Glück als Lebensprinzip **216**

Literatur 221

Über die Autoren 229