

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
1.1	Emotionale Kompetenz: Was ist das eigentlich?	6
1.2	Der Weg zur Kompetenz – eine Grundeinstellung	9
	Literatur	11
I	Grundlagen	
2	Wie wir die Welt wahrnehmen	15
2.1	Die drei Formen der innerlichen Repräsentation der Umwelt	16
2.2	Aufmerksamkeit: Die Filterung unserer Wahrnehmungen	23
	Literatur	26
3	Die drei psychischen Kräfte in uns	29
	Literatur	32
4	Das Bedürfnissystem	33
4.1	Die bedürfnisbezogenen Soll-Werte	35
4.2	Die Bedürfnislandkarte	37
4.3	Das optimale Bedürfnissystem	39
4.4	Bedürfnisbezogene Kompetenzen	40
	Literatur	43
5	Das Emotionale System	45
5.1	Was sind eigentlich Emotionen?	48
5.2	Die verschiedenen Arten von Emotionen	55
5.2.1	Grundgefühl	56
5.2.2	Basisemotionen	59
5.2.3	Bewertungseemotionen	62
5.2.4	Selbstwert-Emotionen	68
5.2.5	Die Grundthemen unserer Emotionen – ein Überblick	69
5.2.6	Emotionen im Kontext Schule	69
5.3	Wie werden Emotionen ausgelöst? – Die emotionale Landkarte	71
5.4	Wirkungen von Emotionen	78
5.4.1	Gefühlsebene	78
5.4.2	Kognitive Ebene	80
5.4.3	Motivationale Ebene	94
5.4.4	Physiologische Ebene	98
5.4.5	Expressive Ebene	100
5.4.6	Wirkungen von Lehreremotionen	102
	Literatur	103
6	Das Rationale System	109
6.1	Wissen über die Welt – die begriffliche Landkarte	111
6.1.1	Die Unschärfe der begrifflichen Landkarte	112

6.1.2	Die Zuverlässigkeit der begrifflichen Landkarte	116
6.1.3	Die momentane Begrenztheit der begrifflichen Landkarte	118
6.1.4	Die Bewertung der begrifflich abgebildeten Welt	125
6.2	Wissen über uns selbst – das Selbstkonzept	128
6.2.1	Die Struktur des Selbstkonzepts	129
6.2.2	Der Inhalt des Selbstkonzepts	133
6.2.3	Die Bewertung des Selbstkonzepts – Selbstwert	151
6.2.4	Selbstkonzept und Persönlichkeitswachstum	163
	Literatur	185
7	Emotionale Kompetenz: Was ist das eigentlich? – Revisited	191
8	Die Regulation von Emotionen	195
8.1	Die Fähigkeit der Emotionsregulation im gegenwärtigen Moment	196
8.1.1	Situationsselektion	200
8.1.2	Situationsveränderung	203
8.1.3	Aufmerksamkeitslenkung	204
8.1.4	Situationsumdeutung	207
8.1.5	Einflussnahme auf Emotionskomponenten	229
8.1.6	Emotionen im gegenwärtigen Moment aushalten	235
8.2	Langfristige Emotionsregulation	236
8.2.1	Die Veränderung emotionaler Reaktionsgewohnheiten	237
8.2.2	Die Akzeptanz emotionaler Reaktionsgewohnheiten	243
	Literatur	246
 II Methoden		
9	Wahrnehmung – Werkzeuge	253
9.1	Wahrnehmungsgewohnheiten	254
9.1.1	Im Alltag	254
9.1.2	Klassenbeobachtung	255
9.2	Wahrnehmung lenken	256
9.2.1	Achtsamkeitsklassiker	256
9.2.2	Die Beschreib-Übung	258
9.2.3	Metta-Meditation	259
9.3	Arbeitsblätter	261
	Literatur	261
10	Bedürfnisse – Werkzeuge	263
10.1	Bedürfnisse reflektieren	264
10.1.1	Grundbedürfnisse aller Art	264
10.1.2	Bedürfnisse im zwischenmenschlichen Kontext	266
10.2	Umgang mit Bedürfnissen	268
10.2.1	Bedürfniskuchen	268
10.2.2	Kleine Schule der Bedürfniskommunikation	269
10.3	Arbeitsblätter	270
	Literatur	270

11	Emotionen – Werkzeuge	271
11.1	Eigene Emotionen wahrnehmen	272
11.1.1	Emotionspantomime	272
11.1.2	Genau geschaut – Lehreremotionen	273
11.1.3	Emotionsrad	273
11.1.4	Komponentenübung	274
11.1.5	Die Welt meiner Emotionen	275
11.1.6	Zu dritt	276
11.2	Wahrnehmung von Emotionen bei anderen	277
11.2.1	Gedankenlesen	277
11.2.2	Der Werdegang eines Sehers	278
11.2.3	Seherische Fähigkeiten	278
11.2.4	Probier's mal digital! – Cognitive Bias Modification	279
11.2.5	Kleine Schule der Empathie	280
11.3	Emotionsauslöser	281
11.3.1	Emotionale Alarmdatenbank	281
11.3.2	Auslöser im Klassenzimmer	282
11.3.3	Mythenquiz	283
11.3.4	Quellen der Freude im Unterricht	283
11.4	Arbeitsblätter	284
	Literatur	284
12	Verstand – Werkzeuge	287
12.1	Wissen über die Welt	288
12.1.1	Denkgewohnheiten	288
12.1.2	Wissen über Emotionen	290
12.2	Wissen über uns selbst – Selbstkonzept	291
12.2.1	Selbstkonzept	291
12.2.2	Selbstkonzept und Persönlichkeitswachstum	295
12.3	Arbeitsblätter	297
	Literatur	297
13	Emotionen regulieren - Werkzeuge	299
13.1	Emotionsregulation	300
13.1.1	Eigene Regulationsstrategien beobachten	300
13.1.2	Situationsselektion und Situationsveränderung	302
13.1.3	Aufmerksamkeitslenkung	304
13.1.4	Situationsumdeutung	305
13.1.5	Einflussnahme auf Emotionskomponenten	309
13.2	Emotionsakzeptanz	315
13.2.1	Wir brauchen Dich!	315
13.2.2	Der Geschafft-Koffer	315
13.2.3	Dennoch: Wer kann, der schafft auch das!	316
13.3	Arbeitsblätter	317
	Literatur	317