
Das Buch ist erhältlich als
Taschenbuch, gebundene
Ausgabe und als E-Book.

Umfang 678 Seiten
Format 14,8 x 21 cm (A5)
Verlag Books on Demand (BoD)

Gebundene Ausgabe 34,00 €
ISBN-13: 978-3-754-32592-6

Taschenbuch 23,00 €
ISBN-13: 978-3-755-77950-6

E-Book 7,49 €
ISBN-13: 978-3-756-27874-9



BESTELLUNG

Am einfachsten bestellen Sie die ab
sofort verfügbaren Bücher direkt
beim Verlag Books on Demand
(www.bod.de/buchshop). Sie werden
kostenfrei versandt.

In zwei Wochen sind sie auch in den
wichtigen Großhandelskatalogen
gelistet. Die Titel sind dann über
1.000 Online-Buchshops, kurz
danach in 6.000 Buchhandlungen
bestellbar.

Das E-Book ist in vier Wochen
lieferbar.



NEUERSCHEINUNG

April 2022

EINANDER BEGEGNEN
MIT KOPF
UND HERZ



MIT CLAUDE STEINERS
„EMOTIONALE KOMPETENZ“

HEINZ URBAN

*Ein klarer Kopf und ein offenes Herz
sind stets eine gute Verbindung.*

Nelson Mandela



Diese Neuauflage des vergriffenen Taschenbuchs „Emotionale Kompetenz – Trainingsleitfaden“ ist wesentlich erweitert und so geschrieben, dass sich auch Interessenten ohne Vorkenntnisse informieren können.

Viel Lesevergnügen und Erfolg bei der Anwendung im Alltag wünscht Ihnen der Autor Heinz Urban.



INHALT UND AUTOR

Begegnungen werden reicher und erfüllter, Konflikte verringern sich oder werden vermieden, wenn wir in der Kommunikation uns mit einem klaren Kopf und einem offenen Herz begegnen.

„Emotionale Kompetenz“ beschreibt dazu einfach und prägnant Wesentliches, das sich in der Praxis bewährt hat und wissenschaftlich fundiert ist.

Heinz Urban ist emeritierter Professor für Unternehmensorganisation und Wirtschaftsinformatik. Er vermittelt seit vielen Jahren als Senior Teacher „Emotionale Kompetenz“ nach ihrem Begründer Claude Steiner.

Vorwort

Einführung

TEIL I:

EMOTIONALES ABC

Grundlagen der Emotionalen Kompetenz

1. Ohne emotionale Bewusstheit keine Emotionale Kompetenz
2. Vereinbarungen – Vertrauen braucht Sicherheit
3. Stadien und Transaktionen
4. Stadium I: Das Herz öffnen
5. Störenfried innerer Schweinehund (Teil 1)
6. Stadium II: Die emotionale Landschaft erkunden
7. Erster Teil: Handlungen und Gefühle
8. Zweiter Teil: Fantasien mitteilen und überprüfen
9. Gefühle, Gefühle
10. Stadium III: Verantwortung übernehmen
11. Hunger nach Leben (Bedürfnisse)
12. Emotional kompetent im Alltag
13. Das Märchen von den Kuscheltüchern

TEIL II

HINTERGRUND TRANSAKTIONSANALYSE

Wurzeln der Emotionalen Kompetenz

14. Wozu Transaktionsanalyse?
15. Mein Bezug zum Leben (Lebenspositionen)
16. Wo bin ich gerade? (Ich - Zustandsmodell)

17. Wie kommuniziere ich? (Transaktionen)

18. Es ist nicht lustig (Psychologische Spiele)

19. Wenn es turbulent wird (Drama - Dreieck)

20. Tricksen und täuschen (Maschen)

21. Sich und andere abwerten (Discount)

22. Freiheit und Schicksal (Lebensskript Teil 1)

23. Freiheit und Schicksal (Lebensskript Teil 2)

24. Störenfried innerer Schweinehund (Teil 2)

TEIL III

ANDERE KOSTBARKEITEN

Nachbargebiete der Emotionalen Kompetenz

25. Gewaltfreie Kommunikation (Marshall Rosenberg)

26. Miteinander reden (Friedemann Schulz von Thun)

27. Verhandeln statt Feilschen (Harvard-Konzept)

28. Neun Gesichter der Psyche (Enneagramm)

29. Focusing - Der Körper weiß die Antwort (Gene Gendlin)

30. Leben aus einer anderen Dimension (Spirituelle Meditation)

ANHANG

Bibliografie

Fachausdrücke

Abbildungsverzeichnis

Personen- und Sachregister

Dank

Über den Autor

Epilog