

# Inhalt

<b>1 Einleitung</b> .....	<b>7</b>
1.1 Wofür wir dieses Buch geschrieben haben .....	11
1.2 Wie das Buch aufgebaut ist und wie Sie damit arbeiten können...	20
<b>2 Emotionale Aufnahmebereitschaft – Allgemein</b> .....	<b>27</b>
2.1 Was ist emotionale Aufnahmebereitschaft? .....	27
2.2 Was trägt alles zur emotionalen Aufnahmebereitschaft bei? .....	35
2.2.1 Emotionsmanagement .....	38
2.2.1.1 Vertrauen und Selbstvertrauen .....	39
2.2.1.2 Innere Haltung .....	51
2.2.1.3 Präsenz .....	76
2.2.2 Empathie .....	82
2.2.3 Kommunikative Kompetenz .....	86
2.2.4 Kognitive Verzerrungen .....	91
2.2.5 WahrnehmungsfILTER .....	101
2.2.6 Kontext .....	104
2.3 Woran erkenne ich emotionale Aufnahmebereitschaft? .....	107
2.3.1 Grundlagen und Signale .....	108
2.3.2 Mimik und Basisemotionen .....	115
2.4 In welchen Kontexten ist emotionale Aufnahmebereitschaft wichtig? .....	124
<b>3 Emotionale Aufnahmebereitschaft – Spezifisch</b> .....	<b>127</b>
3.1 Individuelle Filter .....	134
3.1.1 Metaprogramme .....	135
3.1.2 Werte und Wertekonflikte .....	156
3.1.3 Grundüberzeugungen .....	176
3.1.4 Stärken .....	201
3.2 Soziale Filter .....	220
3.2.1 Wirkung .....	221
3.2.2 Kultur .....	237
3.2.3 Umgangsformen .....	252
3.2.4 Erscheinungsbild .....	269
3.3 Physiologische Filter .....	288
3.3.1 Sinneskanäle .....	288
3.3.2 Somatische Marker .....	306
3.3.3 Ressourcenzustand .....	323
3.3.4 Genetische Voraussetzungen .....	339

<b>4</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>363</b>
4.1	Anwendung zur Selbsteinschätzung: genereller Selbst-Check.....	363
4.2	Anwendung in konkreter Gesprächssituation .....	366
<b>5</b>	<b>Emotionale Aufnahmebereitschaft in der digitalen Kommunikation</b> .....	<b>381</b>
<b>6</b>	<b>Schlusswort</b> .....	<b>399</b>
<b>7</b>	<b>Glossar</b> .....	<b>403</b>
<b>8</b>	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>411</b>
<b>9</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>413</b>