Erschienen am 16.03.2007
160 Seiten, kartoniert
Format: 14.0 x 21.5
ISBN: 978-3-87387-668-2

Gabriele Michel, Hartmut Oberdieck, Claude Steiner

Die Kunst, sich miteinander wohl zu fühlen

Emotionale Kompetenz in Familie und Partnerschaft

"EK"- die Zauberformel, das Glücksversprechen für zwischenmenschliche Beziehungen. Was verbirgt sich dahinter? Emotionale Kompetenz meint eine hochentwickelte Fähigkeit, seine eigenen Gefühle im Beruf, in der Familie und in der Politik wahrzunehmen und zu verstehen; sowohl die Fähigkeit, anderen zuzuhören und sich in ihre Gefühle hineinzuversetzen als auch die Fähigkeit, Gefühle konstruktiv auszudrücken und damit umzugehen. Mit dem Austausch von Gefühlen beginnen wir, die Gefühlslandschaft anderer Menschen besser zu verstehen. Die Autoren zeigen, wie emotional kompetentes Verhalten dazu führt, dass sich in der Familie alle wohlfühlen können und wie sich Erwachsene und Kinder durch Geben und Nehmen von Anerkennung und Zuwendung jeder Art (Strokes) gegenseitig unterstützen. Mit Hilfe dieses Buches können die Leserin und der Leser lernen, eigene Gefühle in ihrem Wesen und ihrer Komplexität zu identifizieren und im Bedarfsfall zu kontrollieren.

Autorenprofil

Gabriele Michel

Gabriele Michel, geb. 1955 in Köln, Literaturwissenschaftlerin, studierte in Freiburg Germanistik und Romanistik. Freiberuflich tätig als Autorin, Mutter zweier Kinder.

Hartmut Oberdieck

Hartmut Oberdieck, geb. 1951 in Hannoversch Münden, Studium der Humanmedizin in Berlin, Ausbildung in Transaktionsanalyse; seit mehr als 20 Jahren Zusammenarbeit mit Claude Steiner; Facharzt für Psychotherapeutische Medizin in Bad Grönenbach, verheiratet, zwei Kinder.

Claude Steiner

Dr. Claude Steiner (1935-2017) lernte 1958 Eric Berne kennen und wurde sein Schüler und Freund. Seine Arbeit

über Skripts gehört zu den Standardwerken der Transaktionsanalyse.

Pressestimmen