



Helga Kernstock-Redl · Béa Pall

Gefühlsmanagement

Eigene und fremde Gefühle verstehen, nutzen und steuern:
Konstruktiver Umgang mit Emotionen im Beruf, Team und Alltag

ÖKOTOPIA



Ökotoxia Verlag Münster

Mit einem Vorwort des
renommierten Konfliktforschers
Friedrich Glasl

Helga Kernstock-Redl · Béa Pall

Gefühlsmanagement

Eigene und fremde Gefühle verstehen, nutzen und steuern: Konstruktiver Umgang mit Emotionen im Beruf, Team und Alltag

Mit Gefühlen bewusst umgehen lernen

Jede Beziehung, jedes Gespräch oder Verhalten wird von Gefühlen gesteuert – im Privaten wie im Beruf. Gefühlsmanagement heißt, gezielt Einfluss auf Gefühle zu nehmen, die als destruktiv und kräftezehrend erlebt werden. Die Autorinnen beschreiben leicht verständlich und praxisnah, wie der bewusste Umgang mit (eigenen und fremden) Emotionen – von Angst bis Zweifel – gelingen kann: Sie erklären wie Gefühle entstehen, welche Ziele sie verfolgen und welchen Gesetzmäßigkeiten sie unterliegen. Sie zeigen, wie Empfindungen konstruktiv genutzt, akzeptiert oder verändert werden können.

Besonders in Konflikten ist dies eine wichtige Schlüsselkompetenz, denn in jeder Beziehung gibt es Spannungen oder Differenzen, doch erst eskalierte Emotionen lassen diese zum Problem werden. Orientiert am Konfliktmodell von Friedrich Glasl zeigen die Autorinnen verschiedene Handlungsmöglichkeiten.

Dialogbeispiele zeigen und erleichtern die praktische Umsetzung im Büro, in Schule, Kindergarten, bei Beratung oder Teamleitung, als ManagerIn oder MitarbeiterIn.

Mehr Infos unter

www.emotionskompetenz.at



Helga Kernstock-Redl



Béa Pall

Einsatzmöglichkeiten

- Erwachsenenbildung
- ErzieherInnen-Fachschule
- Beratung
- Coaching
- Supervision
- Therapie

ISBN 978-3-86702-092-3

zu beziehen bei der Buchhandlung

oder über den **Ökotoxia Verlag**
Postfach 77 77, 33310 Gütersloh
www.oekotoxia-verlag.de