



## **Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht

Vivian Dittmar, Virani Amana

**Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht** Vivian Dittmar, Virani Amana



[Download Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wi ...pdf](#)



[Online lesen Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht Vivian Dittmar, Virani Amana**

---

224 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Gefühle und Emotionen bestimmen unser Leben, ob wir wollen oder nicht. Wir investieren viel Zeit und Geld, um bestimmte Gefühle zu vermeiden und andere möglichst oft zu erfahren. Was Gefühle oder Emotionen jedoch sind und wozu wir sie überhaupt haben, ist uns meist nicht bewusst.

Das kann sich jetzt ändern!

In einfachen, klaren Worten führt diese Gebrauchsanweisung durch unsere Gefühlswelt. Wut, Angst, Freude, Trauer oder Scham – jedes Gefühl erfüllt eine wichtige Funktion in unserem Leben. Jedes Gefühl ist eine Kraft, die gezielt eingesetzt werden möchte, wenn sie gebraucht wird. Der richtige Umgang mit diesen Gefühlen sind ein wichtiger Schlüssel zu unserer emotionalen Intelligenz und den viel gelobten "Soft Skills", die sowohl beruflich als auch privat ausschlaggebend sind für erfolgreiche Beziehungen.

Wie emotionale Intelligenz entsteht:

Dieses Buch hat erstaunliche Antworten

„Die meisten Menschen sind sich der Tatsache, dass sie ihre Gefühle selbst erschaffen, nicht im Geringsten bewusst. Sie erleben sie als willkürliche, irrationale Empfindungswallungen, die irgendwo in den Tiefen des Unterbewusstseins einen mysteriösen Ursprung haben. Ein Gefühl entsteht jedoch aus der Interaktion von Gedanke und Umwelt. Es basiert auf einer Interpretation, die unser Verstand von seiner Umgebung trifft. Das bedeutet, dass Gedanke und Gefühl nicht, wie häufig angenommen, Gegensätze sind, sondern einander bedingen. Gefühle spiegeln Gedanken, da sie von ihnen und durch sie ausgelöst werden. Wenn wir diesen Zusammenhang erkannt haben, können wir unsere Gefühle gezielt nutzen, statt gegen sie anzukämpfen.“

Schritt für Schritt zeigt dieses Buch nicht nur, was Gefühle sind, sondern auch, wie wir sie bewusst erzeugen und einsetzen können. Damit Gefühle und Emotionen nicht mehr irrationale Empfindungswallungen sind, denen wir auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind, sondern positive Kräfte, mit denen wir unser Leben gestalten können. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Als Referentin, Seminarleiterin, Autorin und Mutter engagiert Vivian Dittmar sich für eine ganzheitliche Entwicklung von Mensch, Gesellschaft, Wirtschaft und Bewusstsein. Sie ist Autorin mehrerer Bucherfolge und Gründerin der Be the Change Stiftung für kulturellen Wandel. Als Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz begleitet sie Unternehmen und Führungskräfte in kulturellen Entwicklungsprozessen.

Download and Read Online Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht Vivian Dittmar, Virani Amana #EBX15AN8UTD

Lesen Sie Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht von Vivian Dittmar, Virani Amana für online ebookGefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht von Vivian Dittmar, Virani Amana Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht von Vivian Dittmar, Virani Amana Bücher online zu lesen. Online Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht von Vivian Dittmar, Virani Amana ebook PDF herunterladenGefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht von Vivian Dittmar, Virani Amana DocGefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht von Vivian Dittmar, Virani Amana MobipocketGefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht von Vivian Dittmar, Virani Amana EPub