

Emotionale Kompetenz – der Schlüssel zu gelingenden Beziehungen

Hartmut Oberdieck

Als soziale Wesen sind wir nahezu ständig mit anderen Menschen in privaten und beruflichen Beziehungskontakten. Diese Kontakte werden im Wesentlichen durch die Wahrnehmungsfähigkeit eigener und fremder emotionaler Prozesse sowie deren Steuerungsmöglichkeiten geprägt. Dabei kommt es auf das gelingende Zusammenwirken kognitiver und emotionaler Vorgänge an, wobei man in diesem Prozess heute sagen kann, dass den emotionalen Aspekten insgesamt eine größere Bedeutung zukommt. Entwicklungspsychologisch und neurobiologisch gesehen ist das Fühlen älter als das Denken, alle Denkprozesse werden durch emotionale Vorgänge beeinflusst. Wir können fühlen, ohne zu denken, aber wir können nicht denken, ohne zu fühlen. Natürlich beeinflussen auch Gedanken das emotionale Geschehen, aber all unser Sein, unser Handeln und Erleben geht mit emotionalen Prozessen einher.

Unsere emotionalen Fähigkeiten - unsere emotionale Kompetenz - entwickeln wir unter der Anleitung unserer „Trainer“ (unseren Eltern, Erziehern, Kindergärtnerinnen, Lehrern und allen, die während unserer Entwicklung Einfluss auf uns nehmen). Dabei kommt verständlicherweise unseren frühen Erfahrungen die meiste Bedeutung zu, da wir in diesem Lebensabschnitt unseren Bezugspersonen weitgehend ausgeliefert sind. In dieser Zeit gleichen wir die notwendige Befriedigung unserer Grundbedürfnisse wie Bindung, Autonomie, Selbstwertbestätigung und Wohlbefinden mit der tatsächlichen Realität ab und entwickeln daraus unser Lebensskript mit den Vorstellungen über uns, die anderen und die Welt. Wenn unsere Bezugspersonen ausreichend konstant zur Verfügung stehen, über Feinfühligkeit verfügen und selbst nicht für längere Zeit größeren sozialen, ökonomischen oder gesundheitlichen Problemen länger ausgesetzt sind, haben wir die besten Voraussetzungen für die Entwicklung unserer emotionalen Fähigkeiten. Da viele Menschen diese idealen Bedingungen nicht gehabt haben, konnten sie ihr Entwicklungspotential nicht optimal ausschöpfen und haben daher Schwierigkeiten, eigene und fremde emotionale Prozesse ausreichend verstehen und befriedigend kommunizieren zu können.

Glücklicherweise gibt es die Möglichkeit, die emotionalen Fähigkeiten auch im späteren Leben weiterzuentwickeln. Ein effektives Konzept dafür ist das Training der Emotionalen Kompetenz, das von Claude Steiner, dem Mitbegründer der Transaktionsanalyse und direkten Schüler Eric Bernes, entwickelt worden ist. Seit über 25 Jahren arbeite ich auf diesem Gebiet mit Claude zusammen und habe dieses Konzept im klinischen Bereich insbesondere für die Behandlung von Depressionen integriert und weiterentwickelt. Mittlerweile ist zusammen mit der Universität Chemnitz eine große Studie in der HELIOS-Klinik Bad Grönenbach geplant, die die klinisch eindeutig positiven Ergebnisse wissenschaftlich untersuchen

soll. Daneben ist das Training der emotionalen Kompetenz zentraler Bestandteil des Therapiekonzeptes einer großen Akut-Rehaklinik in Düsseldorf, es finden Trainings und Supervisionen in verschiedenen Institutionen statt und es gibt die Möglichkeit, verschiedene Ausbildungslevel zu erreichen. 2010 ist eine gemeinnützige Gesellschaft, die Deutsche Gesellschaft für Emotionale Kompetenz (DGEK), gegründet worden, die es sich zum Ziel gesetzt hat, die Ideen und das Konzept zum gesamtgesellschaftlichen Nutzen zu entwickeln und zu verbreiten.

Das Training der Emotionalen Kompetenz

Emotionale Bewusstheit

Es gibt verschiedene Faktoren, die die bewusste Wahrnehmung emotionaler Prozesse einschränken können:

- mangelnde Übung
- eine emotionsfeindliche Umgebung
- Stress
- Drogen
- strukturelle Störungen
- seelische Störungen

Eine wichtige Voraussetzung für das Verstehen von Gefühlen ist die Sprache. Nur wenn wir Begriffe für das emotionale Geschehen zur Verfügung haben, verstehen wir es. Eine Angst, die begrifflich nicht benannt werden kann, ist ein diffuses unangenehmes Gefühl und drückt sich oft sogar nur als reine Körpersensation aus (das ist das Problem vieler Psychosomatiker, die das Körpergeschehen emotional nicht verstehen). Auch um einem anderen Menschen verständlich zu machen, was wir fühlen, brauchen wir Worte, die das Erleben beschreiben. Interessanterweise glauben manche Menschen in langjährigen Beziehungen, dass sie genau wüssten, was der Partner fühlt. Hier sind manchmal kuriose Fehleinschätzungen zu beobachten. (Der Titel eines bekannten Buches lautet: "ich dachte meine Ehe sei gut, bis meine Frau mir sagte, wie sie sich fühlt ".) Mit Hilfe der Sprache können wir differenzieren, was wir fühlen (z.B.: Angst, Ärger, Trauer, Freude, Scham, Ekel) oder die verschiedensten Mischungen davon und auch, wie stark wir etwas fühlen. Hilfreich ist die präzise Unterscheidung von Gefühlen und eher kognitiven Aspekten, wie es z.B. Einschätzungen oder Vermutungen sind. Viele Menschen sind hier nicht so genau, sie sagen: "ich habe das Gefühl, dass.....", dabei geht es nicht so sehr um einen emotionalen Vorgang, eher um eine Idee oder intuitive Annahme. Wenn ich zum Beispiel sage: "ich habe das Gefühl, dass du mich nicht magst", ist das eine ungeprüfte Annahme, das Gefühl dahinter mag Angst sein.

Die bewusste Wahrnehmung eigener emotionaler Prozesse ist die Voraussetzung dafür, dass wir die Ursachen und Auslöser für diese verstehen. Auch das können wir

mit Worten beschreiben und unserem Gegenüber so verständlich machen. Im Stadium II des Trainings der Emotionalen Kompetenz gibt es Handlungsanleitungen für konstruktive Transaktionen. Wenn wir eine hoch entwickelte Bewusstheit über eigene Gefühle haben, befähigen uns wahrscheinlich die so genannten Spiegelneuronen, empathisch zu erahnen, was in anderen Menschen vorgeht. Da es sich dabei aber nur um intuitive Annahmen handelt, braucht es eine externe Validierung, damit wir wissen, was daran stimmt und was nicht. Auch dafür gibt es im Training der emotionalen Kompetenz Handlungsanleitungen für sinnvolle Transaktionen.

Der Kooperative Vertrag

Die Voraussetzung für eine feinfühligere Wahrnehmung ist Sicherheit. Da viele Menschen unter unsicheren Bedingungen, die von Machtspielen und Kontrolle geprägt waren, aufgewachsen sind, erwarten sie diese skriptbedingt oft auch in aktuellen Beziehungen. Das Instrument des „Kooperativen Vertrages“ stellt deshalb für viele Menschen eine große Herausforderung dar.

Inhaltlich geht es dabei um den konsequenten Verzicht auf manipulative Machtspiele jeglicher Art. Als manipulative Machtspiele bezeichnet man Manöver, mit Hilfe derer andere unter Kontrolle gebracht werden sollen. Das kann die körperliche Ebene betreffen (Gewalt, Gewaltandrohung, unerwünschte Berührungen usw.) wie auch die psychologische (Kränkungen, Beleidigungen, Ausgrenzungen, Bewertungen, Manipulationen). Zu den subtilen Machtspielen gehören sowohl direkte Lügen als auch das Verschweigen von wichtigen Tatsachen. Das können in Beziehungen auch wichtige Gefühle sein, da es dadurch zu Fehleinschätzungen und Missverständnissen kommen kann. Weitere subtile Machtspiele sind die Einnahme von so genannten Retterpositionen, in denen man mehr für andere macht, als eigentlich angemessen ist, oder indem man mehr macht, als man eigentlich will. Der Hintergrund ist oft der, dass man sich nach Zuwendung und Anerkennung sehnt, aber Vorstellungen entwickelt hat, dass man diese sowieso nicht bekommt, außer man sorgt mehr für andere als für sich selber. Sich hilfloser machen, als man eigentlich ist, gehört auch zu den Formen subtiler Machtspiele, auf die man bei Einhaltung des Kooperativen Vertrages verzichtet. Der Einwand, dass diese Positionen des Retters, des Opfers und des Verfolgers unbewusste skriptbedingte Haltungen sind, ist teilweise richtig. Andererseits ist es eine immer wieder gemachte Erfahrung, dass in einem kooperativen Rahmen diese Positionen sehr oft leichter bewusst werden.

Das Faszinierende an der Einhaltung von Kooperation ist, dass unmittelbar erlebbar wird, wie wir Menschen die aktuelle Situation konstruktiv gestalten können. Da kooperative Strukturen nur freiwillig hergestellt werden können, ist es in Gruppensituationen oft hilfreich, wenn ein Kreis mit denjenigen gebildet wird, die in der aktuellen Situation damit einverstanden sind, sich an den Kooperativen Vertrag zu halten. Der Kreis kann jederzeit ohne Rechtfertigung verlassen werden, man kann sich auch jederzeit dazu entscheiden teilzunehmen. Dies stellt eine hochgradige

Befriedigung unseres Grundbedürfnisses nach Autonomie dar und verstärkt das Empfinden von Sicherheit.

Um Erlaubnis fragen

Es erhöht die Sicherheit in Beziehungen, wenn wir für das, was wir tun wollen, das Einverständnis unseres Gegenübers haben. Eine Möglichkeit, das zu klären, ist, um Erlaubnis zu fragen. Wenn unser Gegenüber die Freiheit hat, ja oder nein zu sagen, überschreiten wir keine Grenzen, setzen niemanden unter Druck. Das Einzige, was passieren kann, ist, dass wir bei einer Ablehnung unseres Ansinnens eventuell etwas frustriert sind. Aber das gehört zum Leben dazu. Nur Menschen mit einer schweren narzisstischen Persönlichkeitsstörung haben die Vorstellung, dass sie alles bekommen müssen, was sie wollen.

Das Stadium I (Herz-Öffnen)

Die meisten Menschen unterliegen den einschränkenden Regeln der Zuwendungs-Verknappungstheorie (Stroke-Ökonomie). Sie haben im Lauf ihres Lebens gelernt, dass Zuwendung knapp bzw. an Regeln geknüpft ist, die die eigene Autonomie einschränken und nicht den eigenen Bedürfnissen entsprechen. Die (Skript-) Entscheidung, die dazu geführt hat, diesen Regeln zu folgen, ist aus Not geboren, alles dafür zu tun, um das Überleben zu sichern. Das kann in dysfunktionalen Familien dazu führen, dass Vorstellungen integriert werden, die absolut destruktiv sind. Je jünger das Kind ist, umso weniger „erwachsene“ Reflektionsmöglichkeiten über die aktuelle Situation stehen zur Verfügung. Die negativen Vorstellungen über sich selbst werden im emotionalen Gedächtnis abgespeichert und können im späteren Leben in relevanten Beziehungssituationen oft wie kritische Eltern-Botschaften wahrgenommen werden. Menschen mit Depressionen erleben dies besonders qualvoll, da u.a. aus neurobiologischen Gründen (z.B. Stresshormonüberflutung emotions- und kognitionsrelevanter Hirnareale) schützende Eltern-Ich-Anteile kaum zur Verfügung stehen.

Die Regeln dieser Verknappungstheorie (der Stroke-Ökonomie), die in dem bekannten Märchen von Claude Steiner („A warm fuzzy tail“) so treffend beschrieben ist, lauten:

- **gibt keine Zuwendung** (obwohl Du welche hast)
- **nimm keine Zuwendung** (obwohl Du Lust darauf hast)
- **frag nicht nach Zuwendung** (obwohl Du welche brauchst)
- **weis' keine Zuwendung zurück** (obwohl Du sie nicht magst)
- **gibt dir selbst keine Zuwendung** (obwohl es Dir gut täte)

Werden in Institutionen, in Betrieben, in Gruppen oder in Beziehungen diese Regeln ausreichend lange und intensiv genug befolgt, sind manipulative Machtspiele zwangsläufig die Folge. Menschen akzeptieren eher negative Zuwendung, als dass sie ganz darauf verzichten. Ein böses Wort, ja sogar Gewalt scheint besser zu als Nichtbeachtung oder die Vorstellung, nicht existent zu sein. Da Zuwendung (Wertschätzung, Anerkennung usw.) ein Grundbedürfnis von uns Menschen ist, führt der Mangel zu dysfunktionalen Reaktionen und dem Risiko zu erkranken. Als **die** Krankheit des Zuwendungsmangels kann man die Depression verstehen. Über 90 % der Betroffenen haben einen so genannten unsicheren Bindungsstil, d.h. es gibt Hinweise auf ungünstige Beziehungserfahrungen in der Kindheit. Im Zusammenhang mit dem Ausbruch der ersten Episode einer depressiven Störung kann man oft Kontextfaktoren ermitteln, die mit Verlusten (Beziehung, Arbeit, Jugend, Gesundheit, usw.) einhergehen. Ist die Erkrankung erst einmal manifest, kommt es zu Rückzugstendenzen und Selbstabwertungen.

Bei dem ersten Stadium des Trainings der Emotionalen Kompetenz (Stadium des Herzöffnens) geht es um den Verstoß gegen die Regeln der Stroke-Ökonomie. Unter dem Schutz des kooperativen Vertrages und nach Überprüfung, ob das Vorgehen erwünscht ist, wird der Austausch (das Geben und Nehmen) von eindeutig positiver Zuwendung geübt. Die jetzt angewandten Regeln lauten dann folgendermaßen:

- **gibt Zuwendung** (die Du hast)
- **nimm Zuwendung** (die Dir gefällt)
- **frag nach Zuwendung** (die du brauchst)
- **weis' Zuwendung zurück** (die Du nicht magst)
- **gibt dir selbst Zuwendung** (wenn Dir danach ist)

Da die meisten Menschen nicht gelernt haben, dass Zuwendung frei und ausreichend verfügbar ist, werden in der Regel beim Üben des ersten Stadiums sehr häufig die inneren Instanzen aktiv, die skriptgemäß die Regeln der Verknappungstheorie aufrechterhalten wollen. Diese inneren Instanzen können als kritisches Eltern-Ich, innerer strenger Richter, strenges Über-Ich, innerer Kritiker usw. bezeichnet werden. In der ursprünglichen Version des Konzeptes hieß diese Instanz das PIG-PARENT. Aus verschiedenen Gründen wurde dieser Begriff aufgegeben, er bezeichnet aber sehr treffend, was uns da wirklich attackiert. Die zentralen Botschaften des kritischen Eltern-Ichs beinhalten, dass wir nicht in Ordnung, nicht liebenswert sind oder dass wir nicht dazu gehören. Die Patienten unserer Klinik haben diese Instanzen als den Inneren Schweinehund bezeichnet und mit diesem Arbeitsbegriff können wir gut umgehen, da er auch von allen verstanden wird. In einer kooperativen Umgebung (zum Beispiel in einer Trainingsgruppe) können diese negativen Botschaften entschärft werden. Einmal geschieht es dadurch, dass sie ans Licht geholt werden, dass es Zeugen gibt. So genannte Innere Schweinehunde wirken dann am besten, wenn man sich mit ihnen zurückzieht. Dann ist ihre Macht

am größten. Das kann bei depressiven Menschen bis hin zu Suizidgedanken führen. Die zweite Depotenzierung geschieht durch das Geben und Nehmen von Zuwendung selbst. Wird bedingungslose Zuwendung akzeptiert und passiert das oft genug, können destruktive Erlebens- und Verhaltensweisen im Sinne einer emotional korrigierenden Erfahrung verändert werden.

Stadium II (die emotionale Landkarte entdecken)

Wenn in Beziehungen, Gruppen oder anderen sozialen Systemen unter kooperativen Bedingungen Zuwendung frei verfügbar ist, wird die Bewusstheit emotionaler Prozesse deutlich gesteigert. Eine der faszinierendsten Erfahrungen in Gruppen ist die, dass dieser Zustand willentlich hergestellt werden kann. Menschen sind in der Lage, bewusst einen sicheren (kooperativen) Rahmen für sich und andere zu gestalten, in dem feinere emotionale Prozesse wahrgenommen werden können. In unsicheren, bedrohlichen Umgebungen ist in der Regel nur unser "Reptiliengehirn", das auf Flucht oder Verteidigung ausgerichtet ist, in Funktion.

Neben der Wahrnehmung von Gefühlen ist der konstruktive Austausch mit anderen Menschen eine wesentliche Voraussetzung für eine gelingende Beziehungsgestaltung. Leider haben wir auch in diesem Bereich nicht immer die besten Ausbilder gehabt. Kinder lernen den Umgang mit Gefühlen in ihrer Ursprungsfamilie. Sie lernen, ob bestimmte Gefühle gewünscht oder unerwünscht sind, wie man sie (möglicherweise geschlechtsspezifisch) ausdrückt und wie man mit dem Ausdruck von Gefühlen andere kontrollieren kann, indem man sie ängstigt, bedroht oder beschämt.

Die defensivste, am wenigsten beängstigende Art, Gefühle auszutauschen, ist die, einen Zusammenhang zwischen dem herzustellen, was mein Gegenüber tut oder getan hat und dem, was ich fühle bzw. was ich in der Situation gefühlt habe - vorausgesetzt natürlich, der andere ist mit der Gefühlsäußerung einverstanden. Wenn nicht, muss sie auf einen günstigeren Zeitpunkt verschoben oder manchmal sogar zurückgehalten werden. Wenn wir bei der Äußerung von Gefühlen auf Deutungen, Beschuldigungen oder Wertungen und Ähnliches verzichten, ist die Äußerung emotionaler Vorgänge ungefährlich und dem Verständnis meiner eigenen Verfassung, der Beziehung oder der Situation, in der ich mich gerade befinde, dienlich.

Die empfohlene Transaktion lautet dann in etwa folgendermaßen: "wenn du tust, fühle ich....." oder "als du getan hast, habe ich gefühlt." Wichtig ist dabei die möglichst genaue Beschreibung der emotionalen Wahrnehmung. Es ist empfehlenswert sich auf die „Grundgefühle“ (Angst, Ärger, Freude, Trauer) zu beziehen. Natürlich gibt es auch andere emotionale Wahrnehmungen wie: Ekel, Scham, Schuld, Liebe und alle Variationen zusammengesetzter oder gemischter Gefühle. Die so genannten Grundgefühle werden über alle Kulturen verstanden und sind in ihrem Ausdruck auch sehr ähnlich. Schuldgefühle erfordern die Instanz eines Eltern-Ichs, das uns sagt, was richtig und

was falsch ist. Eine solche Instanz ist bei einem kleinen Kind entwicklungspsychologisch noch gar nicht ausreichend vorhanden.

Für einen befriedigenden emotionalen Austausch ist die Akzeptanz (das Entgegennehmen) der emotionalen Reaktion des Gegenübers sehr wichtig. Auch das haben wir meistens nur ungenügend gelernt. Menschen sind verschieden, fühlen anders und oftmals können wir das gar nicht verstehen, da wir anders reagieren. Es ist aber sinnvoll, diese Unterschiede zu akzeptieren und nicht, wie vielleicht unsere Eltern es getan haben, anderen diese Gefühle ausreden zu wollen, sie umzudeuten oder abzuschwächen. Eine emotional kompetente Reaktion auf die Mitteilung eines Gefühls würde lauten: "ich bekomme mit, dass du fühlst, wenn ich tue." D.h. ich nehme die emotionale Reaktion vorbehaltlos - als subjektiv für den anderen real - entgegen. In einer realen Beziehungssituation das Gegenüber mit dem Konzept der Ersatzgefühle ungefragt zu konfrontieren, wäre nach der Definition der Emotionalen Kompetenz ein Machtspiel.

Aber natürlich beschäftigen uns neben der Gefühlswahrnehmung auch intuitive Vorgänge, Ideen oder Fantasien, die sich mit unserem Gegenüber beschäftigen. Wenn ich z.B. die Vorstellung habe, dass das, was mir der andere als Gefühlsmitteilung sagt, nicht alles ist, ist das eine intuitive Wahrnehmung. Deren Äußerung - wenn sie gewünscht ist - und deren Validierung durch mein Gegenüber kann ein wichtiger Beitrag für eine konstruktive Beziehungsgestaltung sein. Da Intuition vom Wesen her immer einen zutreffenden und einen nicht zutreffenden Aspekt hat, ist die Benennung des "Körnchen Wahrheit" ein ganz wesentlicher Beitrag zur Klärung der Situation, aber sicherlich nicht der einfachste. Es erfordert ein hohes Maß an emotionaler Kompetenz, hier wahrhaftig zu sein. Manchmal ist das Körnchen Wahrheit sehr klein, so dass es nur einen Nebenaspekt der Situation darstellt. Manchmal muss man sogar erst einmal darüber nachdenken, was an der geäußerten Fantasie stimmen könnte.

Beide Aspekte - das Äußern von Gefühlen, die vorbehaltlose Entgegennahme, das Äußern intuitiver Wahrnehmungen sowie deren Validierung - gehören zum Stadium des Erkundens der emotionalen Landkarte. Wenn ausreichend Zeit besteht und der Schutz durch den kooperativen Vertrag aufrechterhalten bleibt, können bei Einhaltung der Regeln oft sehr komplexe emotionale Vorgänge verstanden und auch tief greifende Konflikte gelöst werden.

Stadium III (Verantwortung übernehmen)

Trotz aller guten Vorsätze kooperativ zu sein, nicht zu lügen usw. sind wir natürlich Menschen, die Fehler machen. Das ist an sich nicht schlimm, da natürlich niemand perfekt ist und auch nicht werden kann. Ein Problem ist es, wenn Fehler übergangen und nicht wieder gut gemacht werden. Viele misslungene Beziehungen zeichnen sich dadurch aus, dass Verletzungen nicht angesprochen, Emotionen unterdrückt bzw. unter Einsatz von Machtspielen ausgedrückt werden. Wenn wir uns emotional

kompetent verhalten wollen, kommen wir nicht umhin, Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen. Das bedeutet, Fehler einzugestehen, dies dem anderen auf angemessene Art und Weise (wenn es gewünscht ist) mitzuteilen und Wiedergutmachung auszuhandeln. Dieses Stadium des Trainings der emotionalen Kompetenz ist sicherlich das schwierigste, da die wenigsten von uns für dieses Vorgehen gute Vorbilder hatten. Manchmal mussten wir uns sogar ungerechtfertigterweise bei unseren Eltern entschuldigen, einfach deshalb, weil sie die Macht hatten. Es ist aber ein zutiefst menschliches Verhalten, ehrlich zu verzeihen, zu vergeben oder um Verzeihung bzw. Vergebung zu bitten. Oft kommen uns hier Vorstellungen von Unterwerfung und Demütigung in die Quere. Das hat aber lediglich etwas mit unseren frühen Erfahrungen zu tun und spielt in einer kooperativen Beziehung keine Rolle. Wichtig ist auch hier, den richtigen Zeitpunkt zu wählen, die Erlaubnis des anderen einzuholen und ehrlich auszuhandeln, wie zum Beispiel eine Verletzung wieder in Ordnung gebracht werden kann. Das kann manchmal sehr leicht gehen, indem man um Entschuldigung bittet und diese spontan angenommen wird. Es kann aber auch sein, dass Zeit benötigt wird, oder bestimmte Bedingungen erfüllt sein müssen, damit dies geschehen kann. Manchmal sind wir so gerührt darüber, dass sich jemand bei uns entschuldigt, dass wir vorschnell vergeben. Der Preis dafür ist aber, dass uns die Sache weiterhin beschäftigen wird. Es ist also sinnvoll, genau zu prüfen, ob mit der ausgehandelten Wiedergutmachung die Verletzung wieder geheilt ist.

Die Praxis des Trainings

Wenn ausreichend theoretische Kenntnisse über das Training bestehen, kann in verschiedenen Konstellationen die Praxis angewendet werden. In der Regel wird ein erfahrener Trainer eine Gruppe anleiten, ein Team coachen oder supervidieren. Aber natürlich ist es auch möglich, sich in einer Zweierbeziehung oder anderen privaten oder beruflichen Konstellationen auf eine kooperative Beziehungsgestaltung einzulassen. Der Transfer in die so genannte Realität erfordert natürlich Flexibilität und Kreativität, ist aber möglich und hoch effektiv.

Für weitere Informationen steht der Autor gerne zur Verfügung.

Anschrift des Autors:

Hartmut Oberdieck
Sedelmayerstr. 20 a
87730 Bad Grönenbach

www.emotionalekompetenz.net
www.dgek.de

Neuere relevante Literatur:

Bauer, M. (2004) *Neurobiologie und Therapie depressiver Erkrankungen*. Bremen: UNI-MED Verlag

Damasio, A.R. (2000). *Ich fühle, also bin ich*. München: Econ Ullstein List.

Deneke, F.W. (1999). *Psychische Struktur und Gehirn*. Stuttgart: Schattauer Verlag

Grawe, K (2004) *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe Verlag

Hegerl, H., Althaus D., Reiners, H. (2005) *Rätsel Depression* München: Beck Verlag

LeDoux, J.E. (2001). *Das Netz der Gefühle*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag

Michel, G., Oberdieck H. (2007) *Die Kunst, sich miteinander wohlzufühlen*. Paderborn: Junfermann Verlag

Napier, A.Y. (1991). *Ich dachte, meine Ehe sei gut, bis meine Frau mir sagte, wie sie sich fühlt*. Freiburg: Kreuz Verlag

Rohen, J. W. (2001). *Funktionelle Neuroanatomie*. Stuttgart: Schattauer Verlag

Schiepek, G. (2003) *Neurobiologie der Psychotherapie*. Stuttgart: Schattauer Verlag

Schandry, R. (2003) *Biologische Psychologie*. Weinheim: Beltz Verlage

Steiner, C. (1997). *Emotionale Kompetenz*. München: Carl Hanser Verlag

Steiner, C., Michel, G., Oberdieck, H. (2004). *Die Kunst, sich miteinander wohl zu fühlen*. Freiburg: Herder Verlag