

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Emotionale Intelligenz – unterschätzte Fähigkeit..... | 1 |
| Kapitel 1: Einführung in die emotionale Intelligenz..... | 3 |
| Definition und Konzept der emotionalen Intelligenz | 8 |
| Bedeutung von Emotionen und ihre Auswirkungen auf das Verhalten | 19 |
| Zusammenhang zwischen emotionaler Intelligenz und persönlichem Wachstum..... | 27 |
| Kapitel 2: Selbstwahrnehmung und Selbstmanagement | 34 |
| Bewusstsein für eigene Emotionen entwickeln | 34 |
| Selbstreflexion und Erkennen eigener Denk- und Verhaltensmuster... | 48 |
| Stressmanagement und emotionale Selbstregulierung | 52 |
| Praxisübungen und Techniken zur Stärkung der Selbstwahrnehmung und des Selbstmanagements | 60 |
| Kapitel 3: Empathie und soziale Kompetenz | 70 |
| Bedeutung von Empathie und Mitgefühl in zwischenmenschlichen Beziehungen | 76 |
| Verbesserung der Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen und ihre Perspektive zu verstehen | 78 |
| Aufbau von effektiver Kommunikation und Beziehungsgestaltung..... | 82 |
| Konfliktlösung und Kooperationsfähigkeit entwickeln..... | 85 |
| Praxisbeispiele und Übungen zur Steigerung der Empathie und sozialen Kompetenz..... | 89 |
| Kapitel 4: Emotionale Intelligenz im beruflichen Kontext..... | 97 |
| Bedeutung von emotionaler Intelligenz für Führungskräfte und Teamarbeit | 98 |
| Emotional intelligentes Feedback geben und annehmen | 102 |
| Emotionale Intelligenz im Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern 105 | |
| Förderung von emotionaler Intelligenz in Unternehmen | 108 |
| Fallbeispiele und praktische Tipps für die Anwendung im beruflichen Umfeld | 112 |
| Kapitel 5: Emotionale Intelligenz im persönlichen Wachstum | 117 |

| | |
|---|------------|
| Integration emotionaler Intelligenz in den Alltag | 117 |
| Umgang mit eigenen Emotionen in verschiedenen Lebensbereichen | 121 |
| Entwicklung von Resilienz und positiver Denkweise | 126 |
| Praxisorientierte Übungen für persönliches Wachstum und emotionale Stärke..... | 129 |
| Workbook zur Förderung der emotionalen Intelligenz | 134 |
| Emotionale Intelligenz als Schlüssel der Zukunft | 153 |
| Quellen: | 155 |