

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 hineinzusetzen 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