

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Einleitung .....                                                      | XI |
| <b>Kapitel 1: Von der Theorie zur Praxis</b> .....                    | 1  |
| » Definition der emotionalen Intelligenz .....                        | 2  |
| » Die vier Grundfähigkeiten .....                                     | 5  |
| » Was ist EQ? Lässt sie sich messen? .....                            | 7  |
| » Das übergeordnete Ziel .....                                        | 9  |
| <b>Kapitel 2: Unter Kontrolle</b> .....                               | 11 |
| » Jahrelange Vorbereitung .....                                       | 13 |
| » Hinterfragen und nachdenken .....                                   | 14 |
| » Setzen Sie Ihren Wortschatz der Gefühle ein .....                   | 15 |
| » Bringen Sie Ihre Gedanken unter Kontrolle .....                     | 16 |
| » Der Drei-Sekunden-Trick zur Rettung von Beziehungen ..              | 22 |
| » Mit Stimmungsschwankungen umgehen .....                             | 23 |
| » Langsam, aber sicher .....                                          | 28 |
| <b>Kapitel 3: Gewohnheitstiere</b> .....                              | 31 |
| » So ist das Leben .....                                              | 32 |
| » Das Gehirn neu verdrahten .....                                     | 33 |
| » Dem Überfall der Amygdala entgehen .....                            | 35 |
| » Gewohnheiten gestalten: Handeln Sie proaktiv statt<br>reaktiv ..... | 39 |
| » Bloß nicht aufgeben! .....                                          | 43 |
| <b>Kapitel 4: Rohdiamanten</b> .....                                  | 45 |
| » Warum wir alle Feedback brauchen .....                              | 46 |
| » Feedback ist ein Geschenk .....                                     | 48 |
| » Negatives in Positives verwandeln .....                             | 51 |
| » Lob richtig einschätzen .....                                       | 53 |
| » Wie Sie das Feedback bekommen, das Sie brauchen ...                 | 54 |
| » Die Diamanten finden .....                                          | 58 |

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Kapitel 5: Die Wahrheit über Empathie</b> .....                                     | 61  |
| » Leicht herbeizuwünschen, schwer zu beweisen .....                                    | 62  |
| » Was Empathie ist (und was sie nicht ist) .....                                       | 63  |
| » Was unserer Empathie im Wege steht .....                                             | 67  |
| » Die nächste Ebene .....                                                              | 70  |
| » Die Kehrseite der Empathie .....                                                     | 74  |
| » Emotional intelligente Empathie .....                                                | 77  |
| » Empathie im Einsatz .....                                                            | 78  |
| » Ihr Gewicht in Gold .....                                                            | 80  |
| <br><b>Kapitel 6: Die Macht der Einflussnahme</b> .....                                | 83  |
| » Die Welt ist dein Tummelplatz .....                                                  | 85  |
| » Was ist Einflussnahme? .....                                                         | 85  |
| » Persönliches Interesse zeigen .....                                                  | 87  |
| » Arbeiten Sie auf Respekt hin .....                                                   | 88  |
| » Argumentieren Sie mit Empathie .....                                                 | 90  |
| » Rühren Sie die Gefühle Ihrer Zuhörer an .....                                        | 94  |
| » Einflussnahme in Aktion: Mitgefühl auf großer Bühne ...                              | 98  |
| » Andere Menschen erreichen .....                                                      | 99  |
| <br><b>Kapitel 7: Brücken bauen</b> .....                                              | 101 |
| » Vom Wert starker Beziehungen .....                                                   | 102 |
| » Kommunikation .....                                                                  | 104 |
| » Authentizität .....                                                                  | 105 |
| » Hilfsbereitschaft .....                                                              | 107 |
| » Bescheidenheit .....                                                                 | 108 |
| » Aufrichtigkeit .....                                                                 | 109 |
| » Verlässlichkeit .....                                                                | 110 |
| » Zeigen Sie ein wenig Liebe .....                                                     | 111 |
| » Vom Negativen zum Konstruktiven .....                                                | 114 |
| » Beziehungen aufbauen, einen Schritt (und ein Danke-<br>schön) nach dem anderen ..... | 119 |
| » Eine Brücke bauen, die trägt .....                                                   | 120 |
| <br><b>Kapitel 8: Die Schattenseite</b> .....                                          | 123 |
| » Auf Abwegen .....                                                                    | 124 |
| » Psychopathen, Narzissten und Manipulatoren, oje .....                                | 126 |
| » Von emotionaler Sabotage profitieren .....                                           | 128 |
| » Schützen Sie sich .....                                                              | 130 |
| » Angst .....                                                                          | 131 |

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| » Wut .....                                                                       | 132 |
| » Erregung .....                                                                  | 133 |
| » Verwirrung .....                                                                | 136 |
| » Auf Gegenseitigkeit .....                                                       | 136 |
| » Sozialer Beweis und Gruppendruck .....                                          | 137 |
| » Passiv-aggressives Verhalten .....                                              | 138 |
| » Zu viel Liebe .....                                                             | 139 |
| » Wie Mut und Bereitschaft zum Widerstand zur Trend-<br>wende geführt haben ..... | 140 |
| » Nehmen Sie den Kampf auf .....                                                  | 142 |
| <b>Kapitel 9: Unterwegs in die Zukunft</b> .....                                  | 145 |
| » Ein letztes Wort .....                                                          | 148 |
| <b>Anhang: Die 10 Gebote der emotionalen Intelligenz</b> ...                      | 151 |
| Danksagung .....                                                                  | 155 |
| Endnoten .....                                                                    | 161 |
| Literaturverzeichnis .....                                                        | 167 |
| Über den Autor .....                                                              | 175 |
| Kontakt und Vorträge .....                                                        | 177 |
| Stichwortverzeichnis .....                                                        | 179 |