

Inhalt

Vorwort	6
1. IQ und EQ – das Erfolgsgespann	9
Wie unterscheiden sich IQ und EQ?	10
Was ist emotionale Intelligenz?	13
Kein sinnvolles Handeln ohne Gefühle	16
Bedeutung der emotionalen Intelligenz im Beruf	21
2. Die Sprache der Gefühle: Signale verstehen	25
Achtsamkeit gegenüber sich selbst	26
Welcher Persönlichkeitstyp sind Sie?	28
Mit persönlichen Energien umgehen	31
Achtsamkeit gegenüber anderen	33
Welcher Persönlichkeitstyp ist Ihr Gegenüber?	38
3. Emotional intelligentes Handeln	43
Emotionale Ehrlichkeit praktizieren	44
Interesse am Mitmenschen zeigen	46
Mit unterschiedlichen Persönlichkeiten umgehen	48
Situationsgerechtes Verhalten und Führen	55
4. EQ und der Umgang mit Sprache	61
Die Rolle des Sprechers	61
Emotionale Offenheit durch Feedback	64
Mit emotionaler Intelligenz Dialoge führen	66

5. Emotionale Intelligenz lernen	71
Seine Mitmenschen einschätzen und verstehen	72
Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein entwickeln	76
Soziale Kompetenz lernen	78
Sich selbst motivieren	81
Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen	83
Fast Reader	86
Weiterführende Literatur	94
Register	95