

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Ihre optimale Zone	7
TEIL I	Der Weg zu optimaler Leistung durch emotionale Intelligenz	13
Kapitel 1	Ihr optimales Selbst	15
Kapitel 2	Emotionale Intelligenz und ihr Einfluss in Organisationen	26
TEIL II	Emotionale Intelligenz im Fokus	39
Kapitel 3	Emotionale Intelligenz kompakt	41
Kapitel 4	Selbstbewusstsein als Tor zu unserem optimalen Zustand	50
Kapitel 5	Selbstmanagement	62
Kapitel 6	Vom Burn-out zur Resilienz	77
Kapitel 7	Empathie	93
Kapitel 8	Ihre Beziehungen gedeihen lassen	112
TEIL III	Emotionale Intelligenz @ Work	131
Kapitel 9	Die vielen Namen für emotionale Intelligenz..	133
Kapitel 10	Emotional intelligent führen	144
Kapitel 11	Emotional intelligente Teams	165

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 12 El-Training, das funktioniert 186

Kapitel 13 Eine emotional intelligente Kultur
entwickeln 201

TEIL IV Die Zukunft emotionaler Intelligenz 217

Kapitel 14 Der entscheidende Mix 219

Kapitel 15 Innovation und Systeme 236

Danksagungen..... 251

Quellenverzeichnis 253

Index..... 281