

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	11
<b>1 Zum Aufwärmen: Eine Reise in die Welt der Emotionen .....</b>	<b>13</b>
1.1 Die emotionale Intelligenz und die Wirtschaft .....	14
1.2 Der Kern der emotionalen Intelligenz .....	14
1.3 Nehmen Sie Gefühle wahr .....	15
1.4 Erfolg mit mehr Gefühl .....	15
1.5 Das Ziel dieses Buches .....	16
1.6 Der Faktor Angst .....	17
1.7 Der Fernseher hält die Hormone auf Trab .....	18
1.8 Auch zeitlicher Druck wirkt verheerend .....	19
1.9 Sehen Sie lieber Ihre Chancen .....	19
1.10 Emotionale Verletzungen selbst heilen .....	21
1.11 Was mir gut tut und was mir schadet .....	21
1.12 Sie profitieren von den Fortschritten .....	22
1.13 Wer macht Ihre Gefühle? .....	22
1.14 Wie herkömmliches Lernen funktioniert .....	23
1.15 Stoppen Sie den Automatismus gezielt .....	24
1.16 Das Wunder der Wahrnehmung .....	25
1.17 Ändern Sie Ihre neuronalen Verknüpfungen .....	26
1.18 Schalten Sie alle Sinne auf Empfang .....	27
1.19 Mehr Wahrnehmung bringt Veränderung .....	28
1.20 Übernehmen Sie die Verantwortung selbst .....	29
<b>2 Lektion 1: Wie emotional intelligent sind Sie? .....</b>	<b>31</b>
2.1 Prüfen Sie Ihren »EQ« – ein Selbsttest .....	31
2.2 Vorbilder .....	34
2.3 Erinnern Sie sich an Ihre Gefühle! .....	35
2.4 Ihre Glaubenssätze gestalten Ihr Leben .....	36
2.5 Sind Sie ein Kopf- oder ein Bauchmensch? .....	39
2.6 Nehmen Sie Ihre Körperreaktion wahr .....	40
2.7 Wie habe ich mich gefühlt? .....	41
2.8 Gefühle sind Gradmesser Ihrer Gedanken .....	42
2.9 Die Qualität Ihrer Gedanken .....	43
2.10 Das Resonanzgesetz .....	45
2.11 Wie empathisch sind Sie? .....	48
2.12 Abhängigkeit von anderen .....	50
2.13 Nehmen Sie andere an, wie sie sind .....	52
2.14 Verfeinern Sie Ihren Gefühlswordschatz .....	53

2.15	Werte und Gefühle .....	54
2.16	Nehmen Sie die Veränderung wahr .....	57
2.17	Zusammenfassung .....	58
<b>3</b>	<b>Lektion 2: So werden Sie selbstbewusst .....</b>	<b>59</b>
3.1	Selbsterkenntnis und Selbstfindung .....	59
3.2	Ziele sind Voraussetzung für Selbstbewusstsein .....	61
3.3	Die optimale Zielplanung .....	62
3.4	Anderen eigene Ziele vermitteln .....	63
3.5	Ziele und ihre Konsequenzen .....	64
3.6	Veränderungen beginnen bei Ihnen selbst .....	65
3.7	Innere Bilder organisieren, Ziele erreichen .....	66
3.8	Ängste lassen sich schnell auflösen .....	68
3.9	Verlassen Sie Ihre Komfortzone! .....	69
3.10	Andere Menschen einbeziehen .....	70
3.11	Ihre Gedanken: negative registrieren, positive aktivieren .....	70
3.12	Willkürlich gut drauf sein .....	73
3.13	Manipulativer Einsatz von Emotionen .....	75
3.14	Bedürfnisse sind mit Gefühlen verknüpft .....	76
3.15	Entscheidend ist das Gefühl .....	77
3.16	Zusammenfassung .....	78
<b>4</b>	<b>Lektion 3: So motivieren Sie sich richtig .....</b>	<b>79</b>
4.1	Ziele wirken motivierend .....	79
4.2	Treffen Sie Absprachen mit sich selbst .....	80
4.3	Intuitiv entscheiden – oder bewusst .....	82
4.4	Der innere Schweinehund und andere Quertreiber .....	84
4.5	Erkennen Sie Ihre Intuition .....	87
4.6	Selbstkritik bringt Sie nicht weiter .....	90
4.7	Wie Sie sich selbst für etwas begeistern .....	92
4.8	Überzeugen Sie andere Menschen .....	97
4.9	Zusammenfassung .....	100
<b>5</b>	<b>Lektion 4: So planen Sie sinnvoll .....</b>	<b>101</b>
5.1	Stressfaktoren .....	101
5.2	Positiver oder negativer Stress? .....	103
5.3	Den Stress aktiv durchbrechen .....	105
5.4	Gedanken beleben durch Entspannung .....	107
5.5	Selbstbestimmung versus Fremdbestimmung .....	109
5.6	Mit Selbstdisziplin zur heiteren Gelassenheit .....	111
5.7	Ängste besiegen durch Umdeuten von Situationen .....	112
5.8	Zusammenfassung .....	116

<b>6</b>	<b>Lektion 5: So trainieren Sie Ihre sozialen Fähigkeiten</b>	<b>117</b>
6.1	Soziale Wesen in einer anonymen Gesellschaft	117
6.2	Kommunizieren, um Feedback zu erhalten	118
6.3	Wie Kommunikation funktioniert	120
6.4	Kontakt herstellen	123
6.5	Beziehungen aufbauen leicht gemacht	126
6.6	Ich- oder Du-Botschaften	129
6.7	Sagen Sie genau, was Sie wollen	130
6.8	Präzise Kommunikation	132
6.9	Den anderen wahrnehmen	133
6.10	Bleiben Sie in Kontakt	135
6.11	Zusammenfassung	136
<b>7</b>	<b>Lektion 6: So gehen Sie kompetent mit sozialen Netzwerken um</b>	<b>139</b>
7.1	Was bedeutet Freundschaft?	139
7.2	Auswirkungen auf Ihr Leben	140
7.3	Viel mehr »Freunde«?	142
7.4	Die Privatsphäre verschwindet	142
7.5	Nur einen Mausklick entfernt	144
7.6	Gewöhnen Sie sich daran	144
7.7	Nicht alles preisgeben	145
7.8	Der Wandel der Arbeitswelt	146
7.9	Businessnetzwerke und -plattformen	147
7.10	Weitere private Netzwerke	149
7.11	Öffnen Sie sich neuen Menschen	149
7.12	Bauen Sie schnell neue Kontakte auf	150
7.13	Üben Sie auch online!	151
7.14	Zusammenfassung	152
<b>8</b>	<b>Lektion 7: So werden Sie zum Kommunikationsprofi</b>	<b>153</b>
8.1	Erweitern Sie Ihren Wortschatz	153
8.2	Fühlen statt sein	154
8.3	Körpersprache wirkt nachhaltig	155
8.4	Der Körper sagt die Wahrheit	156
8.5	Vergessen Sie alte Glaubenssätze	158
8.6	Hilfreiche Kommunikationstricks	159
8.7	Der Kampf bringt Sie nicht weiter	159
8.8	Wechseln Sie die Bezugsebene	160
8.9	Widerspruch weich einpacken	161
8.10	Ihr Bedürfnis nach Feedback steigt	161
8.11	Behalten Sie Ihr Ziel im Auge – auch im Konflikt	162
8.12	Ausreden lassen	163

8.13	Sagen Sie es deutlich .....	164
8.14	Blindes Verstehen ist eine nette Gemeinsamkeit .....	165
8.15	Was tun bei Mobbing? .....	166
8.16	Offenheit in der Kommunikation .....	168
8.17	Zusammenfassung .....	169
<b>9</b>	<b>Lektion 8: So meistern Sie die Königsdisziplin Empathie .....</b>	<b>171</b>
9.1	Leid und Freud mit anderen teilen .....	171
9.2	Sensibilität ist eine Grundvoraussetzung .....	172
9.3	Liebe und Empathie .....	172
9.4	Die Kultur einer Gesellschaft zählt .....	173
9.5	Empathie bedeutet immer auch Übertragung .....	174
9.6	Empathie im Konflikt .....	177
9.7	Versetzen Sie sich wirklich hinein .....	178
9.8	Gemeinsame Problemlösung .....	178
9.9	Liebe und Anerkennung geben .....	179
9.10	Zustandswechsel durch anderes Bewusstsein .....	180
9.11	Handelnder, Ankläger oder Leidender .....	181
9.12	Strategiewechsel sind keine Lösung .....	183
9.13	Der Weg aus der Misere .....	184
9.14	Bemerken Sie schlechte Strategien .....	185
9.15	Nutzen der Empathie .....	186
9.16	Gewähren Sie Freiheit .....	187
9.17	Gleichberechtigung von Mann und Frau – auch bei den Gefühlen .....	187
9.18	Empathische Entwicklung bei Kindern .....	188
9.19	Leben Sie Ihr eigenes Leben .....	189
9.20	Leben Sie im emotionalen Wohlstand? .....	190
9.21	Leben im Rückspiegel sehen .....	190
9.22	Zusammenfassung .....	191
	Literaturliste .....	193
	Der Autor .....	195
	Stichwortverzeichnis .....	197