

Inhalt

Vorwort von Daniel Goleman	9
Vorwort von Jon Kabat-Zinn	13
Einleitung Die innere Suche	21
Eins Sogar Ingenieure gedeihen mit emotionaler Intelligenz	31
Zwei Atmen Sie, als hinge Ihr Leben davon ab	57
Drei Achtsamkeit, ohne auf einem Kissen zu sitzen	85
Vier Natürliche Selbstvertrauen aus garantiert biologischem Anbau	121
Fünf Zähmen Sie Ihre Emotionen wie ein Pferd	151
Sechs Wie man Gewinne macht, mit dem Ruderboot die Ozeane überquert und die Welt verändert	187
Sieben Empathie und das Affentheater mit dem limbischen Tango	221
Acht Wie man etwas bewirkt und trotzdem geliebt wird	263

Neun	In drei einfachen Schritten zum Weltfrieden	309
Epilog	Retten Sie die Welt in Ihrer Freizeit	321
Dank		325
Lektüreempfehlungen und Quellen		331
Anmerkungen		338