

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage 7

Einleitung 11

Kapitel 1: Emotionale Intelligenz 16

1. Warum wird ein Buch über den EQ zum Bestseller? 16

2. Was heißt «emotionale Intelligenz»? 19

3. Was tun, wenn ich wütend bin? 21

4. Erfolgsintelligenz 25

5. Liebe oder Überlebensinstinkte? 27

6. Ist das Herz ein Hirnteil? 29

7. Ein Vorschlag 30

Kapitel 2: Teilfähigkeiten der emotional-intelligenten Selbstführung 32

1. Der innere Beobachter. Selbstgeführtes Denken 33

2. Der innere Versuchsleiter. Was heißt «üben»? 44

3. Der innere Dirigent. Selbstführung im Handeln 49

4. Gefühlskontrolle: Gestaltung des Ausdrucks. Den Künstler wecken 55

5. Die Waage – Positivität und Unbefangenheit 63

6. Soziale Tugenden? Die schwierige Ehe von Üben und Leben 73

7. Der Doppelaspekt der Ich-Tätigkeit 82

Kapitel 3: Verwandlung des Gefühls 85

1. Das Herzstück der Selbstführung 85

2. Davids Eifersucht. Ein literarischer Auftakt 86

3. Stürmische Lüfte, aufgewühlte Gewässer 94

Gefühlsqualitäten 103

4. Das Ringen um den Ausdruck 106

5. Der Wächter im Leuchtturm 110

6. Das Sonnenauge 113

7. Ichhafte Selbstlosigkeit	115
-----------------------------	-----

Kapitel 4: Meditation – Der Königsweg zur spirituellen Intelligenz 118

1. Seelenzwiespalt	118
2. Paul Celan in Assisi	121
3. In den reinen Strahlen des Lichtes – eine Wortmeditation	129
4. Eine Bildmeditation	135
5. Blühen und Verwelken. Sinnesempfindungs- oder Naturmeditationen	142
6. Das Paradoxon der Gefühlsmeditation	145
7. Imagination als Verbindung von Haupt und Herz	149

Rückblick 152

Ausblick. Auf zu Kilometerstein Null: Ich-Meditation 157

Anmerkungen	161
-------------	-----