

Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe 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: Teilsfähigkeiten 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