

Vorwort.....	5
--------------	---

Der emotionale Auftakt 8

Zu Aufbau und Anwendung des Buchs	10
Was ist emotionale Intelligenz (EI)?	13
Wie erlange ich eine tiefere Trainerpräsenz?	20

EI-Komponente Selbstbewusstheit.....32

Bedürfnis-Gläser.....	33
Das Mood Meter	38
Das Trojanische Pferd.....	43
Die Kompetenzkarte effektiver Kommunikation	51
Emotions-Montagsmaler	57
Fünf-Finger-Reflexion	61
Für deine Gefühle bist du selbst verantwortlich	65
Meine Rollen im Leben.....	69
Picture your feelings.....	74
Vertiefte Selbstreflexion	79

EI-Komponente Selbstregulation.....88

Box Breathing	89
Das Ressourcen-Take-away und die Ressourcen-Geschenke	93
Die Aaaah!-Taste.....	97
Gedankenreise – Zeit für neuen Mut	102
Kleine Innenschau	108
Kleine Monster	113
Raus aus dem Gedankenkarussell – rein in den Fokus.....	119

Schattenarbeit in vier Schritten.....	123
Spannungsspeicher	131
Zähneputzen für die Seele	135

EI-Komponente

Empathie..... 142

Bildperspektiven	143
Das Conversation-Café	147
Der bewegte Zeitungsreporter	151
Der Turm	155
Empathie-Landkarte	159
Fremde Sinneswelten.....	167
Perspektiven-Pingpong.....	172
Retrospektive mit den sechs Denkhüten.....	177
Zahlenmagie	182

EI-Komponente

Beziehungsmanagement 188

Aufstellungen von Gedanken, Gefühlen und Stimmungen	189
Das ABC eines Themas.....	197
Der Bedürfnis-Stern	201
Der Zoom-Zirkus	204
Die goldene Wippe	211
Emotions-Seestern-Retro	216
Kommunikations-Challenge.....	221
Sag, was du wirklich willst.....	226
Wertschätzung ermöglichen	230
Team-Mindset	235
Wertschätzungsmodell.....	240

Der intelligente Abschluss..... 244

Für den schnellen Überblick (Übersichtsmatrix).....	246
Workshop-Reihe zur gezielten Entwicklung der vier EI-Bereiche.....	248
Die Autorinnen und Autoren.....	254