

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Alexander Schelle - Mentalist	11
Einleitung	15
Warum emotional intelligente Kommunikation?	15
Emotionale Intelligenz und Kommunikation	15
Vier Punkte zum Erfolg	17
Wie kannst du von diesem Buch profitieren?	20

TEIL 1 Selbstwahrnehmung 21

Unser emotionales Bewusstsein	22
Das Unbewusste	24
Das Bewusste	24
Das Unterbewusste	25
Emotionale Bewusstheit entwickeln	30
Emotionen und Gefühle	34
Wie entstehen Emotionen und Gefühle?	34
Deine Emotionen und Gefühle beeinflussen deine Kommunikation!	38

TEIL 2 Einfühlungsvermögen **43**

Menschen lesen und verstehen	45
Mimik – Was unser Gesicht verrät	54
Die eigene Mimik nutzen	58
Die Sprache des Körpers	63
Körpersprache verstehen	63
Körpersprache lesen	66
Die eigene Körpersprache nutzen	78
Die Nonverbale Kommunikation	81

TEIL 3 Selbstmanagement **85**

Mentale Neuprogrammierung	87
So kannst du dein Gehirn neu programmieren	87
So kannst du Hypnose für dich einsetzen	92
Emotionale Intelligenz	96
Emotionen und Gefühle kontrollieren und steuern	101
Der kleine Unterschied	109
Gender	112

TEIL 4 Beziehungsmanagement 114

Die Sprache & häufige Fehler	115
Das Vier-Seiten-Modell	120
Rhetorik – Die Kunst der Rede	124
Die Rede	128
Das Meta-Modell	132
Unsere Landkarte	132
Die Sprachmuster	134
Fragen ist der Schlüssel	137
Whataboutism	143
Besser Kommunizieren?	147
Die Kunst der Manipulation	148
Die Psychologie der Manipulation	149
Pacing und Leading	150
Kommunikation für schwierige Gespräche am Telefon	156
Bonus Kreislauf des Lebens	158
<hr/>	
Nachwort	159
Kontakt mit Alexander Schelle	161
Literatur- und Quellenverzeichnis	162