

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. IQ und EQ – das Erfolgsgespann</b>	<b>8</b>
Wie unterscheiden sich IQ und EQ?	9
Was ist emotionale Intelligenz?	12
Kein sinnvolles Handeln ohne Gefühle	15
Bedeutung der emotionalen Intelligenz im Beruf	19
<b>2. Die Sprache der Gefühle: Signale verstehen</b>	<b>22</b>
Achtsamkeit gegenüber sich selbst	23
Welcher Persönlichkeitstyp sind Sie?	26
Mit persönlichen Energien umgehen	28
Achtsamkeit gegenüber anderen	30
Welcher Persönlichkeitstyp ist Ihr Gegenüber?	34
<b>3. Emotional intelligentes Handeln</b>	<b>38</b>
Emotionale Ehrlichkeit praktizieren	39
Interesse am Mitmenschen zeigen	41
Mit unterschiedlichen Persönlichkeiten umgehen	43
Situationsgerechtes Verhalten und Führen	49
<b>4. EQ und der Umgang mit Sprache</b>	<b>54</b>
Die Rolle des Sprechers	55
Emotionale Offenheit durch Feedback	58
Mit emotionaler Intelligenz Dialoge führen	59



<b>5. Emotionale Intelligenz lernen</b>	<b>64</b>
Seine Mitmenschen einschätzen und verstehen	66
Selbstvertrauen	
und Selbstbewusstsein entwickeln	69
Soziale Kompetenz lernen	71
Sich selbst motivieren	73
Verantwortung für	
die eigenen Gefühle übernehmen	75
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>78</b>
<b>Register</b>	<b>79</b>