

Inhalt

Emotionale Intelligenz

1. Einleitung	4
1.1 Was ist emotionale Intelligenz?	5
1.2 Woran ist emotionale Intelligenz erkennbar?	5
1.3 Ihr Wert für Führungskräfte	6
1.4 Woran erkennt man emotional intelligente Führungskräfte?	7
2. Einblick in die Welt der Gefühle und Emotionen	8
2.1 Wozu gibt es Gefühle und Emotionen?	9
2.2 Wie kann man mit Gefühlen und Emotionen umgehen?	10
3. Wie kommt die Intelligenz in unsere Emotionen?	11
3.1 Impulskontrolle	11
3.2 Selbstbeherrschung	11
3.3 Zuversicht und Hoffnung	12
3.4 Optimismus	13
3.5 Anerkennung und Wertschätzung	13
3.6 Lernen und Fliesen	14
3.7 Achtsamkeit und Reflexion	14
4. Emotionale Intelligenz für Führungskräfte	16
4.1 Haltung	16
4.2 Bewusstsein	17
4.3 Energie und Vitalität	17
5. Führen mit Herz und Achtsamkeit	18
5.1 Authentische Kommunikation	18
5.2 Gestalten von tragfähigen Arbeitsbeziehungen	19
5.3 Empathie – Einfühlen statt mitfühlen	20
6. Führen mit Intuition – Führen mit dem «sechsten Sinn»	21
6.1 Intuitive Kompetenzen von Führungskräften	22
6.2 Weiterentwicklung der Intuition	23
7. Emotionale Intelligenz in der Praxis	24
7.1 Gewaltfreie Kommunikation	24
7.2 Feedback	26
7.3 Aufmerksamkeit und Anerkennung	26
7.4 Pacing	28
7.5 Verhandeln	28
7.6 Reflexion	30
8. Fazit und Resümee	31
9. Literatur- und Quellenhinweise sowie Lesetipps	31