

Marc A. Pletzer

Emotionale Intelligenz

Einführung und Trainingsbuch

2. Auflage

Haufe Gruppe
Freiburg · München · Stuttgart

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Zum Aufwärmen: Eine Reise in die Welt der Emotionen	13
1.1 Die emotionale Intelligenz und die Wirtschaft	14
1.2 Der Kern der emotionalen Intelligenz	14
1.3 Nehmen Sie Gefühle wahr	15
1.4 Erfolg mit mehr Gefühl	15
1.5 Das Ziel dieses Buches	16
1.6 Der Faktor Angst	17
1.7 Der Fernseher hält die Hormone auf Trab	18
1.8 Auch zeitlicher Druck wirkt verheerend	19
1.9 Sehen Sie lieber Ihre Chancen	19
1.10 Emotionale Verletzungen selbst heilen	21
1.11 Was mir gut tut und was mir schadet	21
1.12 Sie profitieren von den Fortschritten	22
1.13 Wer macht Ihre Gefühle?	22
1.14 Wie herkömmliches Lernen funktioniert	23
1.15 Stoppen Sie den Automatismus gezielt	24
1.16 Das Wunder der Wahrnehmung	25
1.17 Ändern Sie Ihre neuronalen Verknüpfungen	26
1.18 Schalten Sie alle Sinne auf Empfang	27
1.19 Mehr Wahrnehmung bringt Veränderung	28
1.20 Übernehmen Sie die Verantwortung selbst	29
2 Lektion 1: Wie emotional intelligent sind Sie?	31
2.1 Prüfen Sie Ihren »EQ« – ein Selbsttest	31
2.2 Vorbilder	34
2.3 Erinnern Sie sich an Ihre Gefühle!	35
2.4 Ihre Glaubenssätze gestalten Ihr Leben	36
2.5 Sind Sie ein Kopf- oder ein Bauchmensch?	39
2.6 Nehmen Sie Ihre Körperreaktion wahr	40
2.7 Wie habe ich mich gefühlt?	41
2.8 Gefühle sind Gradmesser Ihrer Gedanken	42
2.9 Die Qualität Ihrer Gedanken	43
2.10 Das Resonanzgesetz	45
2.11 Wie empathisch sind Sie?	48
2.12 Abhängigkeit von anderen	50
2.13 Nehmen Sie andere an, wie sie sind	52
2.14 Verfeinern Sie Ihren Gefühlswortschatz	53

2.15	Werte und Gefühle	54
2.16	Nehmen Sie die Veränderung wahr	57
2.17	Zusammenfassung	58
3	Lektion 2: So werden Sie selbstbewusst	59
3.1	Selbsterkenntnis und Selbstfindung	59
3.2	Ziele sind Voraussetzung für Selbstbewusstsein	61
3.3	Die optimale Zielplanung	62
3.4	Anderen eigene Ziele vermitteln	63
3.5	Ziele und ihre Konsequenzen	64
3.6	Veränderungen beginnen bei Ihnen selbst	65
3.7	Innere Bilder organisieren, Ziele erreichen	66
3.8	Ängste lassen sich schnell auflösen	68
3.9	Verlassen Sie Ihre Komfortzone!	69
3.10	Andere Menschen einbeziehen	70
3.11	Ihre Gedanken: negative registrieren, positive aktivieren	70
3.12	Willkürlich gut drauf sein	73
3.13	Manipulativer Einsatz von Emotionen	75
3.14	Bedürfnisse sind mit Gefühlen verknüpft	76
3.15	Entscheidend ist das Gefühl	77
3.16	Zusammenfassung	78
4	Lektion 3: So motivieren Sie sich richtig	79
4.1	Ziele wirken motivierend	79
4.2	Treffen Sie Absprachen mit sich selbst	80
4.3	Intuitiv entscheiden – oder bewusst	82
4.4	Der innere Schweinehund und andere Quertreiber	84
4.5	Erkennen Sie Ihre Intuition	87
4.6	Selbstkritik bringt Sie nicht weiter	90
4.7	Wie Sie sich selbst für etwas begeistern	92
4.8	Überzeugen Sie andere Menschen	97
4.9	Zusammenfassung	100
5	Lektion 4: So planen Sie sinnvoll	101
5.1	Stressfaktoren	101
5.2	Positiver oder negativer Stress?	103
5.3	Den Stress aktiv durchbrechen	105
5.4	Gedanken beleben durch Entspannung	107
5.5	Selbstbestimmung versus Fremdbestimmung	109
5.6	Mit Selbstdisziplin zur heiteren Gelassenheit	111
5.7	Ängste besiegen durch Umdeuten von Situationen	112
5.8	Zusammenfassung	116

6	Lektion 5: So trainieren Sie Ihre sozialen Fähigkeiten	117
6.1	Soziale Wesen in einer anonymen Gesellschaft	117
6.2	Kommunizieren, um Feedback zu erhalten	118
6.3	Wie Kommunikation funktioniert	120
6.4	Kontakt herstellen	123
6.5	Beziehungen aufbauen leicht gemacht	126
6.6	Ich- oder Du-Botschaften	129
6.7	Sagen Sie genau, was Sie wollen	130
6.8	Präzise Kommunikation	132
6.9	Den anderen wahrnehmen	133
6.10	Bleiben Sie in Kontakt	135
6.11	Zusammenfassung	136
7	Lektion 6: So gehen Sie kompetent mit sozialen Netzwerken um ...	139
7.1	Was bedeutet Freundschaft?	139
7.2	Auswirkungen auf Ihr Leben	140
7.3	Viel mehr »Freunde«?	142
7.4	Die Privatsphäre verschwindet	142
7.5	Nur einen Mausklick entfernt	144
7.6	Gewöhnen Sie sich daran	144
7.7	Nicht alles preisgeben	145
7.8	Der Wandel der Arbeitswelt	146
7.9	Businessnetzwerke und -plattformen	147
7.10	Weitere private Netzwerke	149
7.11	Öffnen Sie sich neuen Menschen	149
7.12	Bauen Sie schnell neue Kontakte auf	150
7.13	Üben Sie auch online!	151
7.14	Zusammenfassung	152
8	Lektion 7: So werden Sie zum Kommunikationsprofi	153
8.1	Erweitern Sie Ihren Wortschatz	153
8.2	Fühlen statt sein	154
8.3	Körpersprache wirkt nachhaltig	155
8.4	Der Körper sagt die Wahrheit	156
8.5	Vergessen Sie alte Glaubenssätze	158
8.6	Hilfreiche Kommunikationstricks	159
8.7	Der Kampf bringt Sie nicht weiter	159
8.8	Wechseln Sie die Bezugsebene	160
8.9	Widerspruch weich einpacken	161
8.10	Ihr Bedürfnis nach Feedback steigt	161
8.11	Behalten Sie Ihr Ziel im Auge – auch im Konflikt	162
8.12	Ausreden lassen	163

8.13	Sagen Sie es deutlich	164
8.14	Blindes Verstehen ist eine nette Gemeinsamkeit	165
8.15	Was tun bei Mobbing?	166
8.16	Öffenheit in der Kommunikation	168
8.17	Zusammenfassung	169
9	Lektion 8: So meistern Sie die Königsdisziplin Empathie	171
9.1	Leid und Freud mit anderen teilen	171
9.2	Sensibilität ist eine Grundvoraussetzung	172
9.3	Liebe und Empathie	172
9.4	Die Kultur einer Gesellschaft zählt	173
9.5	Empathie bedeutet immer auch Übertragung	174
9.6	Empathie im Konflikt	177
9.7	Versetzen Sie sich wirklich hinein	178
9.8	Gemeinsame Problemlösung	178
9.9	Liebe und Anerkennung geben	179
9.10	Zustandswechsel durch anderes Bewusstsein	180
9.11	Handelnder, Ankläger oder Leidender	181
9.12	Strategiewechsel sind keine Lösung	183
9.13	Der Weg aus der Misere	184
9.14	Bemerken Sie schlechte Strategien	185
9.15	Nutzen der Empathie	186
9.16	Gewähren Sie Freiheit	187
9.17	Gleichberechtigung von Mann und Frau – auch bei den Gefühlen	187
9.18	Empathische Entwicklung bei Kindern	188
9.19	Leben Sie Ihr eigenes Leben	189
9.20	Leben Sie im emotionalen Wohlstand?	190
9.21	Leben im Rückspiegel sehen	190
9.22	Zusammenfassung	191
	Literaturliste	193
	Der Autor	195
	Stichwortverzeichnis	197