

Bariso  
EQ – Emotionale Intelligenz



**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

## **Lob für EQ – Emotionale Intelligenz**

„EQ – Emotionale Intelligenz ist gut recherchiert, steckt voll interessanter Geschichten und lässt sich gut lesen. Eine große Hilfe für Firmen, die etwas über Führung und Management lernen und ihre Firmenkultur insgesamt verbessern wollen.“

Marshall Goldsmith, weltbekannter Denker zum Thema Führung und Autor von *Triggers* und *Was Sie hierher gebracht hat*, wird Sie nicht weiterbringen

„In EQ – Emotionale Intelligenz erläutert Justin Bariso auf faszinierende Weise, warum emotionale Intelligenz heute wichtiger ist denn je. Seine Erläuterungen zum Thema Verhalten helfen dabei, andere Menschen zu verstehen – und sich selbst.“

Sally Hogshead, Bestsellerautorin von *Fascinate* und *How the World Sees You*

„Die Rolle von Gefühlen am Arbeitsplatz zu verstehen und intelligent damit umzugehen, ist der Schlüssel zum geschäftlichen Erfolg. Dieses erstaunliche Buch erklärt, warum das so ist – und wie man es genau macht.“

Alexander Kjerulff, Chief Happiness Officer, Woohoo Inc.

# EQ – Emotionale Intelligenz

Wie es im Privat- und Berufsleben gelingt,  
emotionale Reaktionen zu kontrollieren und  
Emotionen sinnvoll zu nutzen

von

Justin Bariso

Aus dem Amerikanischen übersetzt von

Ute Mareik

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Verlag Franz Vahlen München

beck-shop.de

DIE FACHBUCHHANDLUNG

Copyright © 2018 by Justin Bariso  
Translated from the English language: EQ APPLIED  
The Real-World Guide to Emotional Intelligence  
First published by: BOROUGH HALL Germany.  
Produced by Page Two

ISBN Print: 978 3 8006 6069 8  
ISBN E-Book: 978 3 8006 6070 4

© 2019 Verlag Franz Vahlen GmbH,  
Wilhelmstr. 9, 80801 München  
Satz: Fotosatz Buck

Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen  
Druck und Bindung: Druckhaus Nomos  
In den Lissen 12, 76547 Sinzheim

Umschlaggestaltung: In Anlehnung an das Original von Aksara  
Mantra, bearbeitet von Ralph Zimmermann – Bureau Parapluie

Bildnachweis: © westa – depositphotos.com

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier  
(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

*Für Dominika, Jonah und Lily, von denen ich so viel gelernt habe,  
dass ich mehr als eine Million Bücher schreiben könnte.*



**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG



**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	XI
<b>Kapitel 1: Von der Theorie zur Praxis</b> .....	1
» Definition der emotionalen Intelligenz .....	2
» Die vier Grundfähigkeiten .....	5
» Was ist EQ? Lässt sie sich messen? .....	7
» Das übergeordnete Ziel .....	9
<b>Kapitel 2: Unter Kontrolle</b> .....	11
» Jahrelange Vorbereitung .....	13
» Hinterfragen und nachdenken .....	14
» Setzen Sie Ihren Wortschatz der Gefühle ein .....	15
» Bringen Sie Ihre Gedanken unter Kontrolle .....	16
» Der Drei-Sekunden-Trick zur Rettung von Beziehungen ..	22
» Mit Stimmungsschwankungen umgehen .....	23
» Langsam, aber sicher .....	28
<b>Kapitel 3: Gewohnheitstiere</b> .....	31
» So ist das Leben .....	32
» Das Gehirn neu verdrahten .....	33
» Dem Überfall der Amygdala entgehen .....	35
» Gewohnheiten gestalten: Handeln Sie proaktiv statt reaktiv .....	39
» Bloß nicht aufgeben! .....	43
<b>Kapitel 4: Rohdiamanten</b> .....	45
» Warum wir alle Feedback brauchen .....	46
» Feedback ist ein Geschenk .....	48
» Negatives in Positives verwandeln .....	51
» Lob richtig einschätzen .....	53
» Wie Sie das Feedback bekommen, das Sie brauchen ...	54
» Die Diamanten finden .....	58

<b>Kapitel 5: Die Wahrheit über Empathie</b> .....	61
» Leicht herbeizuwünschen, schwer zu beweisen .....	62
» Was Empathie ist (und was sie nicht ist) .....	63
» Was unserer Empathie im Wege steht .....	67
» Die nächste Ebene .....	70
» Die Kehrseite der Empathie .....	74
» Emotional intelligente Empathie .....	77
» Empathie im Einsatz .....	78
» Ihr Gewicht in Gold .....	80
 <b>Kapitel 6: Die Macht der Einflussnahme</b> .....	83
» Die Welt ist dein Tummelplatz .....	85
» Was ist Einflussnahme? .....	85
» Persönliches Interesse zeigen .....	87
» Arbeiten Sie auf Respekt hin .....	88
» Argumentieren Sie mit Empathie .....	90
» Rühren Sie die Gefühle Ihrer Zuhörer an .....	94
» Einflussnahme in Aktion: Mitgefühl auf großer Bühne ..	98
» Andere Menschen erreichen .....	99
 <b>Kapitel 7: Brücken bauen</b> .....	101
» Vom Wert starker Beziehungen .....	102
» Kommunikation .....	104
» Authentizität .....	105
» Hilfsbereitschaft .....	107
» Bescheidenheit .....	108
» Aufrichtigkeit .....	109
» Verlässlichkeit .....	110
» Zeigen Sie ein wenig Liebe .....	111
» Vom Negativen zum Konstruktiven .....	114
» Beziehungen aufbauen, einen Schritt (und ein Danke- schön) nach dem anderen .....	119
» Eine Brücke bauen, die trägt .....	120
 <b>Kapitel 8: Die Schattenseite</b> .....	123
» Auf Abwegen .....	124
» Psychopathen, Narzissten und Manipulatoren, oje .....	126
» Von emotionaler Sabotage profitieren .....	128
» Schützen Sie sich .....	130
» Angst .....	131



» Wut .....	132
» Erregung .....	133
» Verwirrung .....	136
» Auf Gegenseitigkeit .....	136
» Sozialer Beweis und Gruppendruck .....	137
» Passiv-aggressives Verhalten .....	138
» Zu viel Liebe .....	139
» Wie Mut und Bereitschaft zum Widerstand zur Trend- wende geführt haben .....	140
» Nehmen Sie den Kampf auf .....	142
<b>Kapitel 9: Unterwegs in die Zukunft .....</b>	<b>145</b>
» Ein letztes Wort .....	148
<b>Anhang: Die 10 Gebote der emotionalen Intelligenz ...</b>	<b>151</b>
Danksagung .....	155
Endnoten .....	161
Literaturverzeichnis .....	167
Über den Autor .....	175
Kontakt und Vorträge .....	177
Stichwortverzeichnis .....	179