

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 Kjerulf, 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



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 380066069 8

ISBN E-Book: 978 380066070 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
Kapitel 1: Von der Theorie zur Praxis	1
» Definition der emotionalen Intelligenz	2
» Die vier Grundfähigkeiten	5
» Was ist EQ? Lässt sie sich messen?	7
» Das übergeordnete Ziel	9
Kapitel 2: Unter Kontrolle	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
Kapitel 3: Gewohnheitstiere	31
» So ist das Leben	32
» Das Gehirn neu verdrahten	33
» Dem Überfall der Amygdala entgehen	35
» Gewohnheiten gestalten: Handeln Sie proaktiv statt reakтив	39
» Bloß nicht aufgeben!	43
Kapitel 4: Rohdiamanten	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



Kapitel 5: Die Wahrheit über Empathie	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
Kapitel 6: Die Macht der Einflussnahme	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
Kapitel 7: Brücken bauen	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
Kapitel 8: Die Schattenseite	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 Trendwende geführt haben	140
» Nehmen Sie den Kampf auf	142
Kapitel 9: Unterwegs in die Zukunft	145
» Ein letztes Wort	148
Anhang: Die 10 Gebote der emotionalen Intelligenz	151
Danksagung	155
Endnoten	161
Literaturverzeichnis	167
Über den Autor	175
Kontakt und Vorträge	177
Stichwortverzeichnis	179