

**David R. Caruso
Peter Salovey**

Managen mit emotionaler Kompetenz

**Die vier zentralen Skills
für Ihren Führungsalltag**

**Aus dem Englischen von
Petra Pyka**

**Campus Verlag
Frankfurt/New York**

Inhalt

Einleitung	7
-------------------------	----------

Teil I

Die Welt der emotionalen Intelligenz erfahren

Kapitel 1 - Wie Gefühle und Verstand funktionieren	23
Kapitel 2 - Das Emotionale Raster	42

Teil II

Ergründen Sie Ihre emotionale Kompetenz

Kapitel 3 - Emotionen identifizieren	51
Kapitel 4 - Emotionen nutzen	57
Kapitel 5 - Emotionen verstehen	66
Kapitel 6 - Emotionen managen	75
Kapitel 7 - Emotionale Kompetenz messen	88

Teil III

Entwickeln Sie Ihre emotionale Kompetenz

Kapitel 8 - Steigern Sie Ihre Fähigkeit, Emotionen zu identifizieren	97
---	-----------

Kapitel 9 - Nutzen Sie Emotionen, um Ihr Denkvermögen zu steigern.	116
Kapitel 10 - Steigern Sie Ihre Fähigkeit, Emotionen zu verstehen.	133
Kapitel 11 -Verbessern Sie Ihr Emotionsmanagement	148

Teil IV

Nutzen Sie Ihre emotionale Kompetenz

Kapitel 12 - Emotionale Intelligenz in der Praxis.	173
Kapitel 13 - Ihr Weg zum emotional intelligenten Manager	181

Teil V

Anhang

Anhang I - Ihr emotionaler Stil.	203
Anhang II - Das Emotionale Raster.	243
Anmerkungen.	252
Weiterführende Literatur.	266
Danksagung.	269
Über die Autoren.	271
Register.	273