

Emotionale Intelligenz @ Work

Goleman / Cherniss

2025

ISBN 978-3-8006-7567-8

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Goleman/Cherniss
Emotionale Intelligenz @ Work


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Daniel Goleman, ehemals Wissenschaftsjournalist der *New York Times*, ist Autor von mehreren Bestsellern, darunter dem weltweiten Standardwerk »Emotionale Intelligenz«. Zusammen mit Cary Cherniss leitet er das *Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*.

Cary Cherniss hat sich auf die Bereiche emotionale Intelligenz, Arbeitsstress und Burn-out, Führung und geplante organisatorische Veränderungen spezialisiert. Er ist Mitglied der *Academy of Management* und der *Society for Industrial and Organizational Psychology*.



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Emotionale Intelligenz @ Work

Auf dem Weg zu optimalen Leistungen –
als Führungskraft, im Team und in
der gesamten Organisation

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

von
DANIEL GOLEMAN
und
CARY CHERNISS

VERLAG FRANZ VAHLEN MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel
»Optimal – How to Sustain Personal and Organizational
Excellence Every Day«.
This translation published under licence with the original
publisher HarperCollins Publishers.
Copyright © 2023 by Daniel Goleman. All rights reserved.

Übersetzt aus dem Amerikanischen durch das Lektorat
des Verlags Franz Vahlen.

vahlen.de

ISBN Print 978 3 8006 7567 8
ISBN E-Book (ePDF) 978 3 8006 7568 5
ISBN E-Book (ePUB) 978 3 8006 7569 2

© 2025 Verlag Franz Vahlen GmbH,
Wilhelmstr. 9, 80801 München
info@vahlen.de
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH
Am Fliegerhorst 8, 99947 Bad Langensalza

Satz: Fotosatz Buck
Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen
Produktion: Sieveking Agentur, München
Umschlag: Alexander Alexandrou, Nicosia



vahlen.de/nachhaltig
produktsicherheit.vahlen.de

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

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.
Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen
dieses Werkes zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Ihre optimale Zone	7
TEIL I	Der Weg zu optimaler Leistung durch emotionale Intelligenz	13
Kapitel 1	Ihr optimales Selbst	15
Kapitel 2	Emotionale Intelligenz und ihr Einfluss in Organisationen	26
TEIL II	Emotionale Intelligenz im Fokus	39
Kapitel 3	Emotionale Intelligenz kompakt	41
Kapitel 4	Selbstbewusstsein als Tor zu unserem optimalen Zustand	50
Kapitel 5	Selbstmanagement	62
Kapitel 6	Vom Burn-out zur Resilienz	77
Kapitel 7	Empathie	93
Kapitel 8	Ihre Beziehungen gedeihen lassen	112
TEIL III	Emotionale Intelligenz @ Work	131
Kapitel 9	Die vielen Namen für emotionale Intelligenz ..	133
Kapitel 10	Emotional intelligent führen	144
Kapitel 11	Emotional intelligente Teams	165

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 12	El-Training, das funktioniert	186
Kapitel 13	Eine emotional intelligente Kultur entwickeln	201
TEIL IV	Die Zukunft emotionaler Intelligenz	217
Kapitel 14	Der entscheidende Mix	219
Kapitel 15	Innovation und Systeme	236
Danksagungen		251
Quellenverzeichnis		253
Index		281



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG