

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.



Index

A

- Amazon Web Services 206
- Amygdala-Hijack 82
- Angst
 - vor dem Scheitern 86
- Apple 220
- Arbeit
 - ein guter Bürger bei der Arbeit sein 35
 - Was ist gute Arbeit? 227
- Arbeitsengagement 32
- Arbeitsleistung 31
- Arbeitsplatz
 - empathiebasierte Beziehungskompetenzen 113
 - Stress am 85
- Arbeitszufriedenheit 32
- Atmung 91

B

- Bauchgefühl 58
- Benioff, Marc 219
- Beziehungen
 - Positivität von 43
- Beziehungskompetenz
 - Coaching und Mentoring 114
 - Einfluss 117
 - Inspiration 120
 - Konfliktmanagement 123

Burn-out 78

- der Einfluss des Vorgesetzten 151

C

- Coaching 114
 - mit Gefühl 116
- Cook, Tim 219
- Cortisolspiegel 82

D

- Dauerstress 78
- Diversity-Schulungen 180
- Doomscrolling 51
- Duckworth, Angela 69
- Dweck, Carol 72

E

- Eigenmotivation 68
- Einfluss
 - Motive 119
- Einfühlungsvermögen 93
 - Einfluss auf die Führung 113
- Ein guter Tag 20
 - Elemente 24
- Einstellung von Mitarbeitenden
 - gesuchte Fähigkeiten nach Tim Cook 219
- Ekman, Paul 97

Index

- Emotional and Social Competence
 - Inventory (ESCI) 142
- Emotionale Agilität 74
- Emotionale Erschöpfung 79
 - senken durch Respekt und Höflichkeit 104
- Emotionale Intelligenz
 - bei Spitzenteams 172
 - im virtuellen Raum 184
 - im Zusammenhang mit unterschiedlichen Berufsgruppen 26
 - messen 142
 - Selbsteinschätzung 186
 - trainieren 189
 - und der Einfluss auf Arbeitsleistung 31
 - und der IQ 140
 - und Erkrankungen 35
 - vier Quadranten 43
 - von und in Teams 165
 - Was ist sie genau? 42
- Emotionaler Zustand 8
- Emotionale Selbstkontrolle 78
- Emotionales Gleichgewicht 78
 - finden 87
- Emotionen
 - benennen 61
 - die sechs wichtigsten 97
- Empathie 37, 43, 93
 - emotionale 94
 - fördern 103
 - Fürsorge 95
 - kognitive 93
- Empathie-Stress 96
- Empathische Sorge 96
- Entscheidung
 - somatische Marker für Richtig oder Falsch 59
- Erfolgsstreben (Grit) 69
- Erlernte Hilfslosigkeit 72
- Erlerner Optimismus 72
- Eustress 83
- F**
 - Facial Action Coding System 97
 - Feedback
 - geschicktes 112
 - Fleiß 68
 - Flow 8, 20
 - Fluktuation 150
 - Führung
 - Wesen von 49
 - Führungscharisma 137
 - Führungskraft 49
 - Authentizität schafft Leistung 145
 - emotionale Arbeit einer 152
 - mitfühlende 110
 - Fürsorge 95
- G**
 - Gallup Workplace Report 34
 - Gelassenheitsgebet 88
 - Gerechtigkeit 179
 - Gewohnheitsbildung 22
 - Good Organizational Citizen 34
 - Google 184
 - Grit 69
- H**
 - Homeoffice
 - Zugehörigkeitsgefühl 171
- I**
 - Inklusion 179
 - Innerer Kompass 58
 - Inspiration 120
 - Intelligenzquotient
 - Bodeneffekt 45
 - Vorhersagekraft lässt im Laufe der Karriere nach 142
 - Intentional Change Theory 196
 - IQ vs. EQ 140

J

Jobs, Steve 58

K

Kognitive Kontrolle 63
 Kompetenz
 besondere 45
 Kompetenzmodell 44
 Konfliktmanagement 123
 Konzentration
 erlernen 51
 Kraft des Fleißes 68
 Kreativität
 drei Stufen der 237

L

Laing, R. D. 74
 Leistung
 die beste bringen 8
 Leistungen bewerten
 KPIs 46
 Leistungsbedürfnis 69
 Leistungsfeedback 116
 Leistungskompetenz 68
 Leistungsmotiv 68

M

Marshmallow-Test 65
 Mayer, John (Jack) 42
 McClelland, David 44
 McKinsey 57
 Menschen gemäß ihrer Kompetenz
 einstellen 44
 Meta-Bewusstsein 52
 Microsoft 205
 Multitasking ist eine Fiktion 55

N

Nadella, Satya 205
 Neuronale Harmonie 51
 Neuroplastizität 197
 Niebuhr, Reinhold 89

O

Optimale Leistung
 ist mehr als nur gute Arbeit zu
 machen 32
 Optimaler Zustand
 anderen helfen, diesen zu
 erreichen 44
 die Bedeutung des Selbstmanage-
 ments 60
 Elemente 24
 Stress 78
 Tor zum 51
 Organisationen
 emotional intelligente 202
 Organisationsbewusstsein 245
 verbessern 106

P

Perfektionismus 86
 Personaleinstellungen
 unter Berücksichtigung der
 EI 186
 Psychologische Sicherheit 168

R

Resilienz 78
 Wege zur 87

S

Salesforce 219
 Salovey, Peter 42
 Scheitern
 Angst vor dem 86
 Schwellenkompetenzen 45
 Selbstbeherrschung 65
 Selbstbewusstsein
 Definition 52
 stärken 53
 Selbstkontrolle 65
 Selbstmanagement 60
 Selbstregulierung 208
 Selbstwertgefühl 86

Index

Seligman, Martin 72
Senge, Peter 118
Soft Skills 137
Somatische Marker 59
Spiel der glücklichen Familie 74
Stimmungsmessgerät 61
Stress 78
 am Arbeitsplatz 85
 guter 83
 systemischer 212
 zu Burn-out 78
Stressoren am Arbeitsplatz 85
Stressquellen 85
Systemdenken 245

T

Team
 Normen bei Spitzenteams 172
 was ein gutes ausmacht 168
 Zugehörigkeit 169
Teambildung
 in der C-Level-Suite 199
Teamkultur 178
Teammitglied
 anderen helfen, ihren optimalen
 Zustand zu erreichen 44
Teamwork 166
Theory of Mind 93, 137
Trainings
 Bestandteile erfolgreicher 193
 für emotionale Intelligenz 189

U

Unternehmenskultur
 emotional intelligente 201
 Vorteile einer empathischen 100

V

Vertrauen
 wichtig für einen erstklassigen
 Arbeitgeber 113
Vielfalt 179

W

Wachstumsdenken 72
Walt Disney Company 146

Z

Zufriedenheit
 Schlüsselemente 20
Zugehörigkeit 169
 Homeoffice 171
Zuhören
 aktives 163
Zusammenarbeit 166
Zynismus als Anzeichen für
 Burn-out 79