

Marc A. Pletzer

Prüfen
Sie Ihren
EQ

Emotionale Intelligenz

Einführung und Trainingsbuch
2. Auflage



HAUFE.

habe ich in diesem Buch fortgesetzt, sie ist die Basis jedes Wortes und jeder Übung. Denn ich weiß, dass dieser Planet und gerade auch Deutschland viele Menschen braucht, die voller Begeisterung und mit viel Herz miteinander eine Zukunft schaffen, in der es sich zu leben lohnt. Der Weg dahin führt über die Gefühle, über das, was hier emotionale Intelligenz heißt.

Emotionen, das ist ein anderes Wort für Gefühle. Und was ist dann emotional intelligent? Für mich ist das die Freiheit, die Gefühle zu haben, die Sie haben möchten. Ich bringe Ihnen in diesem Buch wie auch in meinen Seminaren bei, nicht nur einen theoretischen oder

rationalen Zugang zu Ihren Gefühlen zu finden. Dieses Buch kommt aus der Praxis und es führt Sie gezielt in jedes Gefühl hinein, das Sie erleben wollen. Denn Gefühle können Sie nur erleben, indem Sie in ihnen baden. Und dabei wünsche ich Ihnen so viel Spaß und Freude, wie Sie sich nur vorstellen können.

Lassen Sie mich kurz den Menschen danken, die dieses Buch möglich gemacht haben: Meine Frau Wiebke, die mich jeden Tag voller Gefühl auf meinem Weg unterstützt und mir zeigt, was gelebte emotionale Intelligenz wirklich bedeutet und wie sie sich anfühlt. Jeder Tag mit ihr ist wie ein Wunder für mich und dass wir

es gemeinsam geschafft haben, immer bewusster uns selbst und andere Menschen wahrzunehmen ist die Basis unseres Erfolges.

Danken möchte ich auch den vielen Teilnehmern der fresh-academy sowie den Hörern unseres wöchentlichen kostenlosen NLP-fresh-up Podcasts. Durch diesen Podcast erreichen wir heute, zehn Jahre nach dem Erscheinen dieses Buches, über 100.000 Menschen im deutschsprachigen Raum. Wer hätte damals gedacht, dass wir einen solchen Erfolg mit unserem Angebot haben würden? Ich kann mit Worten kaum beschreiben, wie sehr mich das in jeder Sekunde meines Lebens glücklich und begeistert sein lässt.

Diese zehn Jahre sind die besten meines bisherigen Lebens: Ich wurde zum Master-Trainer der Society of NLP und zum Mitglied des Transformational Leadership Council (TLC) berufen, habe Dutzende Vorträge in Buchhandlungen und bei Unternehmen halten dürfen, der erfolgreiche TV-Sender QVC hat mehrere Sendungen mit mir live ausgestrahlt, ich habe Hunderte von TV- und Radiointerviews gegeben-, Zeitungs- und Zeitschriften-Beiträge geschrieben. Fast 50 Hörbücher und Entspannungs-Meditationen habe ich in dieser Zeit produziert und meine Produkte wurden in das Bordprogramm der Deutschen

Lufthansa aufgenommen. Meine Frau und ich wurden für den Kinofilm "Glücksformeln" gefilmt und wir wurden nicht nur durch diesen Film zu Vorbildern für zigtausende Menschen. Täglich erreichen uns Anfragen von Menschen, die uns für unsere Arbeit danken, weil sie durch uns das Leben ihrer Träume leben. So ist die zweite Auflage dieses Buches ein weiteres Mosaiksteinchen auf diesem Weg, den meine Frau und ich gemeinsam gehen. Dass wir in dieser wundervollen Zeit gemeinsam mit unseren vier Kindern Jennifer, Delia, Robin und Helen leben dürfen, dass wir die Zeit der persönlichen Veränderung