



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

EQ Analyse

Max Muster
25.4.2019

Wir machen Chancen!

Frank Diedrich
Litzelstetterstraße 31c
78467 Konstanz
Mobile: +49 151 2128 2685
www.personalmentor.de



personalmentor.de

Wir machen Chancen!



EINLEITUNG

Die INSIGHTS MDI® EQ Analyse zur Emotionalen Intelligenz (EQ) analysiert die emotionale Intelligenz einer Person, d.h. ihre Fähigkeit, Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und gezielt anzuwenden, um die Zusammenarbeit mit anderen Menschen zu verbessern und die Produktivität zu steigern. Die EQ-Analyse verfolgt das Ziel, Einblicke in zwei Bereiche zu geben: intrapersonale und interpersonale Emotionale Intelligenz.

Forschungsergebnisse zeigen, dass erfolgreiche Führungskräfte und Menschen, die herausragende Leistungen erbringen, eine hoch entwickelte Emotionale Intelligenz besitzen. Aufgrund dieser Kompetenzen gelingt es Ihnen, mit einer Vielzahl unterschiedlicher Menschen sehr gut zusammenzuarbeiten und auf den ständigen Wandel in der Geschäftswelt effektiv zu reagieren. In der Tat zeigen Studien, dass der Emotionale Intelligenzquotient (EQ) einer Person mehr über ihren Erfolg im Leben und in der Arbeit aussagt als der Intelligenzquotient (IQ).

Die emotionale Intelligenz ist ein Bereich, auf den Sie sich unabhängig von Ihrem aktuellen Ergebnis in jeder Dimension fokussieren können und den Sie auch unabhängig von Ihrem Ergebnis entwickeln können. Ein Modell, das Ihnen dabei hilft, Ihren emotionalen Zustand über den Tag hinweg zu bewerten, ist die Überprüfung Ihrer emotionalen Klarheit. Stellen Sie sich dazu die Farbe Rot als ein Symbol für schwache emotionale Klarheit vor oder für die Unfähigkeit, all Ihre Kompetenzen und Ressourcen aufgrund von emotionaler Unklarheit voll auszuschöpfen. Wenn Sie sich selbst darin wiederfinden, ein rotes Glas zu haben, dann kann es sein, dass Sie Emotionen wie Angst, Wut, Traurigkeit oder Verlust erleben. Stellen Sie sich ein durchsichtiges Glas als Ihren idealen, geklärten Gefühlszustand vor, oder als den Zustand, in dem Sie auf emotionaler Ebene vollkommen „im Lot“ sind. Es kann sein, dass Sie dabei Emotionen wie Glück, Freude, Frieden oder Aufregung erleben. Die meiste Zeit befinden Sie sich irgendwo zwischen diesen Zuständen. Möglicherweise sind Sie nicht in der Lage, eine genaue Beschreibung für Ihren Gefühlszustand zu finden, aber Sie haben einen relativ klaren Kopf und sind frei von Ablenkungen. Bedenken Sie, dass je höher Ihr Emotionaler Intelligenzquotient ist, desto einfacher wird es für Sie und die Menschen in Ihrer Umgebung sein, emotional geklärt zu sein.



EINLEITUNG

Dieser Bericht wertet fünf Bereiche der Emotionalen Intelligenz aus:

Intrapersonale Emotionale Intelligenz

bezieht sich auf das, was Sie alltäglich in Ihrem Innern erleben.

Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit, Ihre Stimmungen, Emotionen und Antreiber zu erkennen und zu verstehen, einschließlich ihrer Wirkung auf andere. In der Praxis meint dies Ihre Fähigkeit, zu erkennen, wann Sie gerade im roten oder geklärten oder in einem Zustand irgendwo dazwischen sind.

Selbstregulierung ist die Fähigkeit, negative Impulse und Stimmungen zu kontrollieren oder zu transformieren sowie die persönliche Neigung, nicht vorschnell zu urteilen, sondern erst nachzudenken und dann zu handeln. In der Praxis meint dies Ihre Fähigkeit, Ihre emotionale Klarheit vom roten bis zum durchsichtigen Zustand beeinflussen zu können, je nachdem wann es die Situation erfordert.

Motivation ist die Leidenschaft, aus Gründen zu arbeiten, die über externe Antriebsfaktoren wie Geld, Macht, Wissen oder soziale Anerkennung hinausgehen; also aus Gründen, die auf innerem Antrieb oder auf der persönlichen Neigung aufbauen, Ziele mit Energie und Ausdauer zu verfolgen.

Interpersonale Emotionale Intelligenz

bezieht sich auf das, was sich zwischen Ihnen und anderen Menschen ereignet.

Soziale Wahrnehmung / Empathie ist die Fähigkeit, die emotionale Verfassung / Stimmung anderer Menschen nachvollziehen zu können und zu verstehen, wie die eigenen Worte und Handlungen auf andere wirken. In der Praxis meint dies die Fähigkeit, zu beurteilen, ob Ihr Gegenüber im roten oder geklärten oder in einem Zustand irgendwo dazwischen ist.

Soziale Regulierung / Soziale Kompetenz ist die Fähigkeit, Einfluss auf den emotionalen Zustand anderer Menschen auszuüben - auch mittels der Kompetenz, Beziehungen und Netzwerke aufzubauen und zu pflegen.

Stimmt der Bericht zu 100%? Ja, nein, vielleicht? Wir werten lediglich Ihre Antworten zur Emotionalen Intelligenz aus. Wir berichten nur über Aussagen in Bereichen, in denen Tendenzen erkennbar werden. Um die Genauigkeit der Analyse zu verbessern, dürfen Sie sich gerne Notizen dazu machen oder Aussagen korrigieren, die vielleicht doch nicht stimmen, aber erst nachdem Sie sich bei Freunden oder Ihren Kollegen/innen vergewissert haben.



ALLGEMEINE MERKMALE

Ausgehend von Max Muster's Antworten wurde eine Reihe allgemeiner Aussagen ausgewählt, die umfassend Aufschluss über die Ausprägung seiner Emotionalen Intelligenz geben.

Max Muster kann seine emotionalen Reaktionen auf Ereignisse antizipieren und vorhersagen. In den meisten Situationen ist sich Max Muster über die eigenen Gefühle deutlich bewusst. Bei schwierigen Entscheidungen gelingt es Max Muster meistens, Zögern und Verwirrung aufgrund von Gefühlen zu vermeiden. Er kann seine emotionalen Reaktionen klar auf verschiedene Situationen im Leben beziehen. Max Muster kann manchmal übermäßig selbstkritisch sein, wenn die Gefühle überhandnehmen. Er sollte diesen Umstand als Lernmöglichkeit nutzen. Dank seiner Selbstwahrnehmung behält Max Muster seine Gefühle in Bezug auf die eigenen Ziele, Motivationen, Stärken und wichtigsten Ambitionen stets im Auge.

Max Muster kann auf gestresste Menschen beruhigend einwirken. Wenn sich ein Konflikt anbahnt, der gelöst werden muss, kann Max Muster seine Gefühle meistens gut regeln. Andere könnten Max Muster als einen Menschen mit einem ausgeglichenen Temperament wahrnehmen. Wenn Max Muster sich gestresst fühlt, kann er gewöhnlich gut mit seinen Gefühlen umgehen, sodass er seinen Druck nicht an anderen auslässt. Max Muster bleibt bei geringfügigem Stress gelassen und kann in wichtigen Situationen seine Gefühle unter Stress gut regulieren. Er lässt normalerweise nicht zu, dass negatives Feedback oder Kritik seitens anderer seine Arbeitsbeziehungen beeinträchtigen.

Max Muster verfolgt seine Ziele mit Enthusiasmus und Energie. Neue Herausforderungen und anspruchsvolle Ziele spornen Max Muster an. Er läuft Gefahr, sich einen Ruf als Workaholic zu erarbeiten, wenn seine Arbeit zum Ziel führt. Er zieht aufwändige Projekte, die ihn zu seinen spezifischen Zielen bringen, banalen Aufgaben vor. Max Muster sieht Herausforderungen als günstige Gelegenheiten und nicht als Hindernisse. Er ist bestrebt, Hindernisse und Gegenwind zu überwinden, um ein Ziel zu erreichen.





ALLGEMEINE MERKMALE

Max Muster besitzt eine relativ gut ausgebildete Fähigkeit, die emotionalen Untertöne eines Gesprächs zu erkennen. Er kann für andere Menschen Empathie empfinden, selbst wenn er nicht dieselben Erfahrungen gemacht hat. Max Muster's Fähigkeit, die emotionalen Reaktionen anderer einzuschätzen, verstärkt seine Fähigkeit, im Team zu arbeiten. Er merkt, wenn er jemandem auf die Füße getreten ist, und ist bestrebt, solche Vorfälle in Zukunft zu vermeiden. Andere haben den Eindruck, dass Max Muster Mitgefühl für sie empfindet. Max Muster's Fähigkeit, die Dinge aus der Perspektive anderer zu sehen, ist hilfreich für die Zusammenarbeit mit anderen.

Max Muster lässt gerne seine Beziehungen spielen, um Erfolge zu erzielen. Er entwickelt schnell und leicht neue Beziehungen zu Menschen. Er zieht normalerweise tiefgehende, profunde Gespräche einem oberflächlichen Austausch vor. Andere unterhalten sich gerne mit Max Muster. Max Muster's einzigartige Fähigkeit, die Unterschiede zwischen Menschen zu erkennen und zu wissen, wie man am besten mit ihnen kommuniziert, lässt ihn äußerst effektiv handeln. Er erkennt die Verbindung zwischen seinen Handlungen und deren Auswirkungen auf andere.

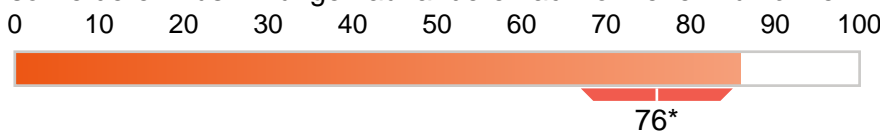




ERGEBNISSE EMOTIONALER INTELLIGENZQUOTIENT

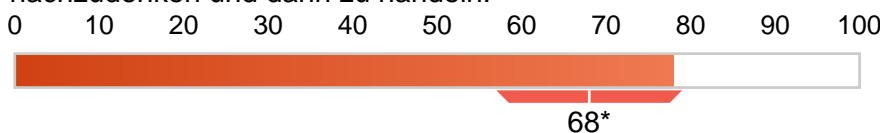
Der Emotionale Intelligenzquotient (EQ) misst Ihre Fähigkeiten, Ihre eigenen Emotionen und die anderer wahrzunehmen, zu verstehen und diese gezielt einzusetzen. Die Gesamtzahl der Punkte der EQ-Analyse zeigt die Höhe Ihrer emotionalen Intelligenz insgesamt an. Je höher Ihre Punktezahl ist, desto höher ist Ihre emotionale Intelligenz.

1. SELBSTWAHRNEHMUNG - Die Fähigkeit, die eigenen Stimmungen, Emotionen und Antreiber zu erkennen und zu verstehen sowie deren Auswirkungen auf andere nachvollziehen zu können.



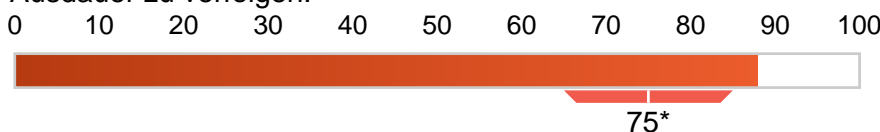
86

2. SELBSTREGULIERUNG - Die Fähigkeit, negative Impulse und Stimmungen zu kontrollieren oder zu transformieren, und die persönliche Neigung, nicht vorschnell zu urteilen, sondern erst nachzudenken und dann zu handeln.



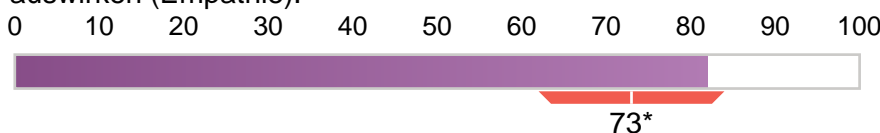
78

3. MOTIVATION - Die Leidenschaft, aus Gründen zu arbeiten, die über externe Antreiber wie Geld, Macht, Wissen oder soziale Anerkennung hinausgehen; also aus Gründen, die auf innerem Antrieb oder auf der persönlichen Neigung aufbauen, Ziele mit Energie und Ausdauer zu verfolgen.



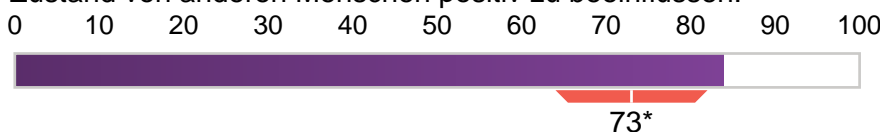
88

4. SOZIALE WAHRNEHMUNG - Die Fähigkeit, die Gefühlslage anderer Menschen nachvollziehen zu können und zu verstehen, wie sich die eigenen Worte und Handlungen auf andere Menschen auswirken (Empathie).



82

5. SOZIALE REGULIERUNG - Die Fähigkeit, Beziehungen und Netzwerke aufzubauen und zu pflegen und dadurch den emotionalen Zustand von anderen Menschen positiv zu beeinflussen.



84

Basis: deutschsprachige Normierungsstudie 2014

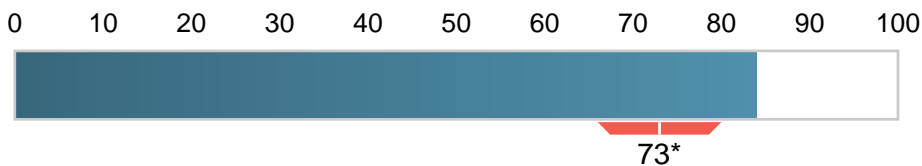
* 68% der Werte der Population liegen innerhalb des schattierten Bereiches.



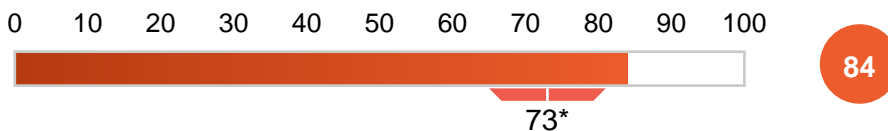
INFORMATIONEN ZUR ERMITTLUNG IHRER EQ-PUNKTZAHL

Der Mittelwert der Teilergebnisse in den Bereichen Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Motivation ergibt Ihren intrapersonalen emotionalen Intelligenzquotienten. Der Mittelwert der Teilergebnisse in den Bereichen Soziale Wahrnehmung und Soziale Regulierung ergibt Ihren interpersonalen emotionalen Intelligenzquotienten. Die Gesamtpunktezahl Ihres Emotionalen Intelligenzquotienten wurde aus den Mittelwerten aller fünf EQ-Bereiche berechnet.

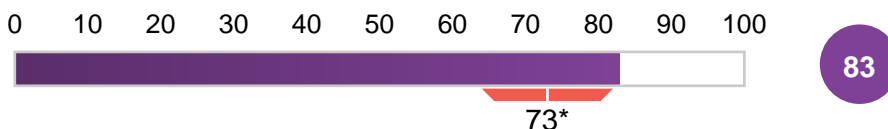
EMOTIONALER INTELLIGENZQUOTIENT INSGESAMT - Ihre Emotionale Intelligenz insgesamt, die sich aus der Summe Ihrer intrapersonalen und interpersonalen Emotionalen Intelligenz ergibt.



INTRAPERSONAL (SELBST) - Die Fähigkeit, sich selbst zu verstehen und ein richtiges Selbstbild zu entwerfen, um im Leben wirkungsvoll zu handeln.



INTERPERSONAL (ANDERE) - Die Fähigkeit, andere Menschen zu verstehen, was sie motiviert, wie sie arbeiten und wie man am besten mit ihnen zusammenarbeitet.



Basis: deutschsprachige Normierungsstudie 2014



Selbstwahrnehmung

Ihre hohe Punkteanzahl im Bereich der Selbstwahrnehmung deutet an, dass dieser Bereich bei Ihnen sehr gut entwickelt ist, d.h. Sie registrieren und verstehen wie Sie sich fühlen und warum.

Was Max Muster tun kann:

- Schildern Sie einem Familienmitglied, einem/einer Freund/in oder einem/einer vertrauten Kolleg/in, was bei Ihnen Emotionen auslöst und verbessern Sie auf diese Weise Ihre Selbsteinschätzung.
- Vergleichen Sie das Feedback, das Sie von anderen erhalten (Fremdbild), mit Ihrer eigenen Selbsteinschätzung (Selbstbild).
- Beobachten Sie Ihre typischen Verhaltensmuster, um Ihre Entscheidungsfähigkeit zu verbessern. Besprechen Sie Ihre Beobachtungen mit einer Vertrauensperson, einem Familienmitglied oder einem/einer Freund/in.
- Halten Sie ab und zu inne und überlegen Sie, ob Sie sich selbst richtig einschätzen.
- Reflektieren Sie, welche Verbindung zwischen Ihren Gefühlen und Ihrem Verhalten besteht. Finden Sie heraus, was bei Ihnen zu potenziell negativen emotionalen Reaktionen führt.
- Schärfen Sie Ihre Selbstwahrnehmung, indem Sie Tagebuch über Ihre emotionalen Reaktionen in Situationen führen, die wichtig waren.
- Schreiben Sie Ihre durch Selbstreflexion gewonnenen Erkenntnisse auf und besprechen Sie diese mit einem Familienmitglied, Freund/in oder vertrauten Kollegen/in, um zu weiteren Einsichten zu gelangen.
- Überlegen Sie, welche Situationen bei Ihnen emotionale Belastungen hervorrufen. Schreiben Sie diese auf und notieren Sie auch mögliche Lösungsstrategien, mit denen Sie Ihre Emotionen in diesen Situationen wieder ins Gleichgewicht bringen können.
- Denken Sie an Situationen, in denen jede Ihrer Stärken und Schwächen zum Einsatz kommt, vor allem am Arbeitsplatz.
- Nutzen Sie Ihr ausgeprägte Selbstwahrnehmung und erarbeiten Sie einen konkreten Aktionsplan für jene Bereiche, die Sie verbessern möchten. Wie kann Ihnen Ihre Selbstwahrnehmung auf diesem Weg behilflich sein?
- Denken Sie an vergangene emotional belastende Situationen – insbesondere am Arbeitsplatz – zurück: Wie würde es Ihnen heute in diesen Situationen gehen?

Selbstwahrnehmung - Die Fähigkeit, die eigenen Stimmungen, Emotionen und Antreiber zu erkennen und zu verstehen sowie deren Auswirkungen auf andere nachvollziehen zu können.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

76*

86



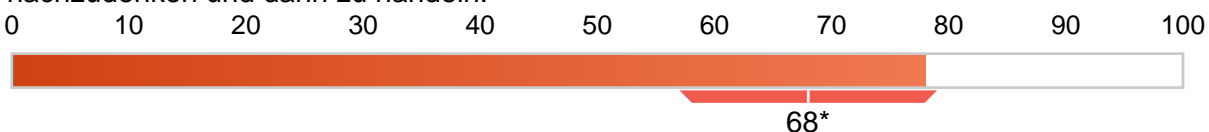
Selbstregulierung

Die von Ihnen erreichten Werte in diesem EQ-Bereich deuten an, dass Ihre Selbstregulierung gut entwickelt ist. Sie können negative und/oder störende Emotionen meist sehr gut regulieren. Dies erlaubt Ihnen, mit Ihren Reaktionen in vielen Situationen umzugehen.

Was Max Muster tun kann:

- Wenn Sie negative oder störende Emotionen erleben, betrachten Sie die Situation noch einmal von außen und ziehen Bilanz, um die typischen Auslöser für Ihre Emotionen herauszufinden und Ihre Reaktionen darauf zu analysieren.
- Eruiieren Sie mit einem/einer Kollegen/in Möglichkeiten, Ihre Selbstregulierung praktisch zu üben. Bitten Sie die Person, Sie auf Bereiche hinzuweisen, in denen Sie sich verbessern können.
- Denken Sie daran, sich in Zurückhaltung zu üben, indem Sie zunächst zuhören, abwarten und dann erst reagieren, insbesondere wenn Sie starke Emotionen empfinden.
- Besprechen Sie mit Familienmitgliedern, Freunden/innen oder einer Vertrauensperson alternative Handlungsstrategien, um besser mit Veränderung und Stress umgehen zu können.
- Konzentrieren Sie sich auf Dinge und Ereignisse, die Sie beruhigen oder positive Emotionen auslösen, um Ihren Gefühlszustand vom roten in den geklärten Bereich zu bringen.
- Halten Sie Ihre Strategien des wirksamen Selbstmanagements schriftlich fest und beschäftigen Sie sich regelmäßig mit diesen.
- Vergessen Sie nicht, dass regelmäßige sportliche Aktivitäten Sie darin fördern, besser mit Emotionen umzugehen und Körper und Geist zu entspannen.
- In emotional aufgeladenen Situationen ist es hilfreich, sich zu fragen: „Was kann schlimmstenfalls passieren?“. Dies hilft Ihnen dabei, eine Situation zu relativieren und realistisch einzuschätzen.
- Überlegen Sie, in welchen Fällen es angebracht ist, sich zu entspannen und Gefühle zu zeigen.
- Körper und Geist sind miteinander verbunden. Stärken Sie diese Verbindung mithilfe von Meditation, Reflexion oder Yoga und lernen Sie dabei, Ihre Emotionen besser zu regulieren.
- Eruiieren Sie mittels Brainstorming verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihren Gefühlen authentisch Ausdruck verleihen können. Berücksichtigen Sie dabei Ihre persönlichen Verhaltenspräferenzen.

Selbstregulierung - Die Fähigkeit, negative Impulse und Stimmungen zu kontrollieren oder zu transformieren, und die persönliche Neigung, nicht vorschnell zu urteilen, sondern erst nachzudenken und dann zu handeln.



78



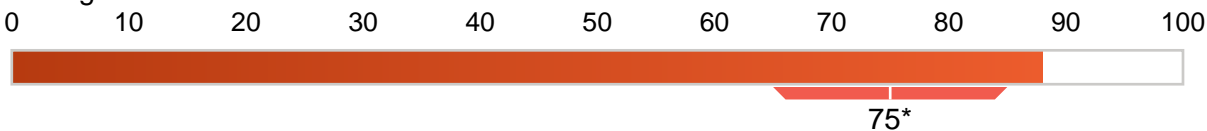
Motivation

Die von Ihnen erreichte Punktezahl deutet auf einen sehr hohen Grad an Motivation hin. Sie haben also einen sehr starken inneren Antrieb, Ihre Ziele zu erreichen, und suchen sich stets neue Herausforderungen.

Was Max Muster tun kann:

- Suchen Sie sich weiterhin neue Herausforderungen, wenn Sie sich Ziele setzen, und machen Sie einen Zeitplan mit konkreten Terminen.
- Klären Sie für sich, weshalb Ihnen die gesetzten Ziele wichtig sind. Fragen Sie sich, was passiert, wenn Sie Ihre aktuellen Ziele erreicht haben.
- Brechen Sie weiterhin übergeordnete Ziele und Visionen in kleine, erreichbare Teilziele herunter.
- Schreiben Sie eine Liste mit Ihren Zielen und hängen Sie diese an einem Ort auf, an dem Sie sie jeden Tag sehen können. Machen Sie sich Notizen und führen Sie Buch über Ihre Erfolge.
- Nehmen Sie sich extra Zeit, um sich das erfolgreiche Erreichen Ihrer Ziele bildlich vorzustellen.
- Feiern Sie Erfolge, die Sie Ihren Zielen näher bringen.
- Finden Sie Vorbilder, die Sie inspirieren. Überlegen Sie, mit welchen Strategien und Methoden sie erfolgreich geworden sind.
- Überlegen Sie, ob Sie sich aufgrund bestimmter Eigenschaften selbst im Weg stehen. Finden Sie heraus, wie Sie diese in Stärken umwandeln können.
- Hinterfragen Sie den Ist-Zustand und machen Sie Verbesserungsvorschläge.
- Schreiben Sie einen Artikel, einen Tagebucheintrag oder einen Blogeintrag darüber, wie Sie Ihre Motivation zum Erfolg geführt hat. Teilen Sie diese Erfahrung mit anderen.

Motivation - Die Leidenschaft, aus Gründen zu arbeiten, die über externe Antreiber wie Geld, Macht, Wissen oder soziale Anerkennung hinausgehen; also aus Gründen, die auf innerem Antrieb oder auf der persönlichen Neigung aufbauen, Ziele mit Energie und Ausdauer zu verfolgen.



88



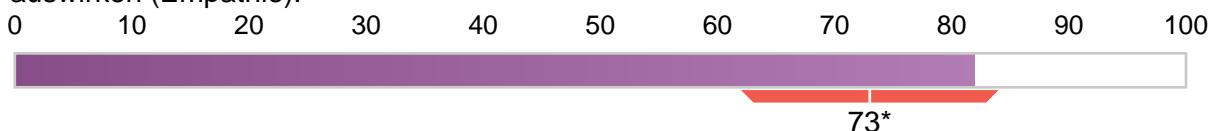
Soziale Wahrnehmung

Ihre Punktezahl deutet auf ein hohes Maß an Sozialer Wahrnehmung hin. Diese starke Ausprägung erlaubt Ihnen, mit anderen Menschen so zu kommunizieren, dass Sie dabei auch auf deren emotionale Signale eingehen können. Sie sind also in den meisten Fällen fähig, sich in die Lage Ihres Gegenübers einzufühlen und Ihr Gegenüber zu verstehen.

Was Max Muster tun kann:

- Versuchen Sie, andere Menschen und deren Gefühlszustand zu verstehen, bevor Sie Ihren Standpunkt kommunizieren. Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass Sie das gewünschte Ergebnis erreichen.
- Beobachten Sie die Kommunikation zwischen anderen Menschen, wie sich deren Gefühlszustände verändern und teilen Sie Ihre Erkenntnisse einer Vertrauensperson, einem Familienmitglied oder einem/einer Freund/in mit. Finden Sie heraus, ob diese Ihre Ansichten teilen.
- Überlegen Sie, wie Sie mithilfe Ihrer Sozialen Wahrnehmung anderen dabei helfen können, ihre Gefühlslage zu verbessern.
- Arbeiten Sie weiterhin mit einem/einer Mentor/in an Ihrer Fähigkeit, die Gefühle anderer Menschen am Arbeitsplatz besser einzubeziehen.
- Denken Sie darüber nach, wie Sie anderen ein Vorbild in Urteilsfreiheit sein könnten, insbesondere in Konfliktsituationen.
- Erstellen Sie eine Liste mit Ihren Angewohnheiten in zwischenmenschlicher Kommunikation und versuchen Sie, diese kontinuierlich zu verbessern.
- Vergewissern Sie sich bei Ihren Mitmenschen, dass Sie Ihre emotionalen Reaktionen richtig interpretiert haben, vor allem wenn Sie sich bei Ihren Beobachtungen nicht ganz sicher sind.
- Bieten Sie Freunden/innen, Familienmitgliedern oder auch Fremden Hilfe an, die möglicherweise nicht verstehen, wie das, was sie kommunizieren, die Erreichung ihrer individuellen Ziele beeinflusst.
- Versuchen Sie, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Sozialer Wahrnehmung für andere und Ihrem eigenen emotionalen Wohlbefinden zu finden.

Soziale Wahrnehmung - Die Fähigkeit, die Gefühlslage anderer Menschen nachvollziehen zu können und zu verstehen, wie sich die eigenen Worte und Handlungen auf andere Menschen auswirken (Empathie).





Soziale Regulierung

Aufgrund Ihrer sehr gut entwickelten Sozialen Regulierungskompetenzen sind Sie fähig, sogleich eine Beziehung zu anderen Menschen herzustellen und leicht eine gemeinsame Gesprächsbasis mit diesen zu finden. Sie sind überzeugend und können in Teams oder Gruppen effektiv handeln.

Was Max Muster tun kann:

- Bitten Sie Menschen, die Ihnen ein Vorbild sind, um Feedback zu Ihrer persönlichen Wirkung im Auftreten.
- Sammeln Sie Erfahrungswissen zur Steigerung Ihrer Sozialen Regulierungskompetenz, um jede Situation auf emotionaler Ebene verbessern zu können.
- Zielen Sie auf die Einzigartigkeit Ihrer Mitmenschen ab, bauen Sie auf gemeinsame Interessen und zeigen Sie aufrichtiges Interesse an deren Wohlergehen.
- Überlassen Sie anderen ab und zu auch einmal die Führung, und übernehmen Sie eine beratende, unterstützende Rolle.
- Finden Sie noch mehr Möglichkeiten, Ihr Arbeitsumfeld positiv zu beeinflussen, indem Sie anderen die positiven Effekte von Sozialer Regulierung auf das Kommunikationsverhalten vermitteln.
- Geben Sie Ihren Kollegen/innen Rat und Feedback über wirksame Techniken in punkto Soziale Regulierungskompetenz.
- Schauen Sie sich bei Ihrem Mentor / Vorbild Führungserfahrung und -wissen ab, um Ihre Fähigkeit zu verbessern, Einfluss auf den emotionalen Zustand in einer Situation zu üben.
- Bemühen Sie sich darum, mit Menschen, die Sie kennenlernen, regelmäßig in Kontakt zu bleiben und den Kontakt mit ihnen aufrechtzuerhalten.
- Streben Sie in Ihren sozialen Bindungen nach Qualität anstatt nach Quantität. Führen Sie Gespräche, die in die Tiefe gehen.
- Sprechen Sie über Möglichkeiten, die emotionale Stimmung in Besprechungen und Unterhaltungen zu erkennen und positiv zu beeinflussen.
- Treten Sie einem Verein oder einer speziellen Interessensvereinigung bei, um Ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten des Netzwerks zu verbessern.

Soziale Regulierung - Die Fähigkeit, Beziehungen und Netzwerke aufzubauen und zu pflegen und dadurch den emotionalen Zustand von anderen Menschen positiv zu beeinflussen.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



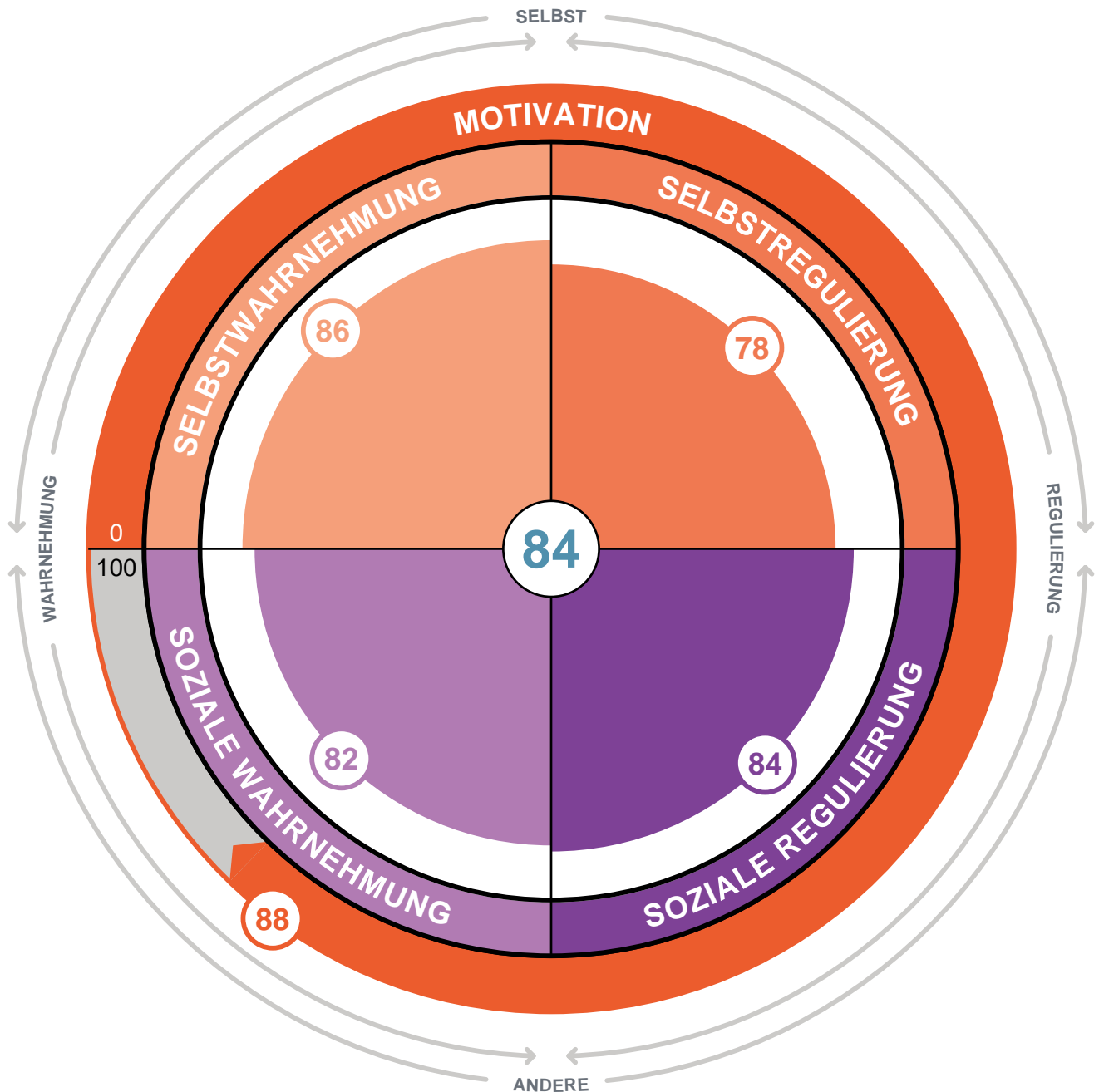
73*

84



Das Rad der Emotionalen Intelligenz

Das Rad der Emotionalen Intelligenz ist eine Visualisierung Ihrer im Bericht dargelegten Ergebnisse. Die Aufteilung in Selbst vs. Andere sowie Wahrnehmung vs. Regulierung teilt das Rad in vier Quadranten: Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung sowie Soziale Wahrnehmung, Soziale Regulierung. Diese werden alle durch Ihren Grad an Motivation beeinflusst, was die Grafik durch das kreisförmige Umfassen darstellt. Die Höhe der Färbung der Quadranten nach außen bzw. im Uhrzeigersinn bei Motivation veranschaulicht die Höhe Ihres EQ-Gesamtergebnisses.



Basis: deutschsprachige Normierungsstudie 2014

T: 4:41