



SUCCESS INSIGHTS®

Emotional Quotient™
Musteranalyse

Bernd Muster

17.1.2013

Emotionale Intelligenz

Musteranalyse

H U M A N
R E S O U R C E
E X C E L L E N C E



AWARD 2011

Der Emotional Quotient™ Report analysiert die emotionale Intelligenz einer Person, d.h. ihre Fähigkeit, Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und gezielt anzuwenden, um eine bessere Zusammenarbeit mit Anderen zu erreichen und ihre Produktivität zu steigern. Der Report ist dazu da, Einblicke in zwei Bereiche zu geben: **intrapersonale** (nach Innen gerichtet) und **interpersonale** (nach außen gerichtet) emotionale Intelligenz.

Forschungsergebnisse zeigen, dass erfolgreiche Führungskräfte und Menschen, die herausragende Leistungen erbringen, eine hochentwickelte emotionale Intelligenz besitzen. Aufgrund dieser Eigenschaft gelingt es Ihnen, mit einer Vielzahl unterschiedlicher Menschen effektiv zusammenzuarbeiten, und auf den ständigen Wandel in der Geschäftswelt sinnvoll 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).

Dieser Report wertet fünf Bereiche aus, in denen sich emotionale Intelligenz bemerkbar macht:

Intrapersonale emotionale Intelligenz bezieht sich auf das, was in Ihrem Inneren bei alltäglichen Situationen vorgeht.

- **Selbstwahrnehmung** ist die Fähigkeit, Ihre Stimmungen, Emotionen und Motivationen zu erkennen und zu verstehen, einschließlich ihrer Wirkung auf andere.
- **Selbstregulierung** ist Ihre Fähigkeit, negative Impulse und Stimmungen zu kontrollieren und zu transformieren, und Ihre Bereitschaft, nicht gleich zu urteilen, sondern erst nachzudenken und dann zu handeln.
- **Motivation** ist die Leidenschaft, nicht nur für Geld oder Status zu arbeiten, und die Bereitschaft, Ziele mit Energie und Ausdauer zu verfolgen.

Interpersonale emotionale Intelligenz bezieht sich auf das, was zwischen Ihnen und Anderen vor sich geht.

- **Empathie** ist Ihre Fähigkeit, die emotionale Verfassung / Stimmung anderer Menschen zu verstehen.
- **Soziale Kompetenzen** ist die Fähigkeit, Beziehungen und Netzwerke aufzubauen und zu pflegen.



Stimmt der Bericht zu 100%? Wir werten lediglich Ihre emotionale Intelligenz aus. Wir arbeiten mit Aussagen aus Bereichen, in denen lediglich Tendenzen sichtbar sind. Sie dürfen sich gerne Notizen machen in dem Report oder Aussagen korrigieren, die vielleicht doch nicht stimmen -- aber erst nachdem Sie sich bei einem Coach oder Kollegen vergewissert haben.



Ausgehend von Bernd Musters Antworten hat der Bericht allgemeine Aussagen ausgewählt, die einen groben Überblick über ihre emotionale Intelligenz geben.

Selbstwahrnehmung

- Ist sich über seine Ziele, Motivationen, Stärken und Schlüsselinspirationen teilweise bewusst.
- Es könnte sein, dass er nicht merkt, wenn sich bei ihm über längere Zeit Stress anstaut.
- Kennt seine Vorlieben und Abneigungen, aber es könnte sein, dass er seine wahre Leidenschaft im Leben noch nicht gefunden hat.

Notizen

Selbstregulierung

- Könnte in trivialen oder nebensächlichen Situationen überreagieren.
- Kollegen könnten ihn als jemanden bezeichnen, der nicht gut mit Kritik umgehen kann, was seine Möglichkeiten, informatives Feedback zu erhalten, einschränken kann.
- Kann unnötige Konflikte herbeiführen, wenn er mit anderen zusammenarbeitet.

Motivation

- Trifft häufig auf Hindernisse beim Verfolgen seiner Ziele .
- Er ist tendenziell sehr motiviert wenn er sich für ein Projekt interessiert.
- Er erreicht stets seine Ziele und erfüllt die Erwartungen anderer, aber übertrifft sie vielleicht nicht immer.

Empathie

- Es könnte ihm schwerfallen, sich in die Perspektive eines anderen hineinzusetzen.
- Kann Probleme damit haben, Vertrauen zu anderen Menschen und Respekt aufzubauen.
- Andere Menschen sind zögerlich, bei ihm Trost zu suchen.



INTRAPERSONALE SELBSTWAHRNEHMUNG

- Identifizieren Sie drei konkrete, messbare Ziele, um Ihren EQ zu erhöhen. Rufen Sie sich diese Ziele dreimal im Jahr ins Gedächtnis.
- Behalten Sie weiterhin Ihre realistische Perspektive bei.



- Streben Sie nach Qualität statt nach Quantität in Ihren sozialen Bindungen. Gehen Sie in Gesprächen in die Tiefe.
- Treten Sie einem Berufsverband oder einem Sportverein bei, und üben Sie, Bindungen einzugehen.



Bernd Muster

17.1.2013

