



SUCCESS INSIGHTS®
Emotional Quotient™ Version

Bernd Muster
17.1.2013

INSIGHTS MDI
INTERNATIONAL® 

INSIGHTS MDI International® Deutschland GmbH
Klettgaustraße 21
D-79761 Waldshut-Tiengen
Tel. +49 (0) 7741 - 96 94 0 • Fax +49 (0) 7741 - 96 94 20
info@insights.de • www.insights.de

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 und interpersonale 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.

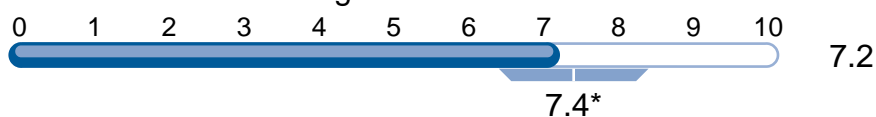
Stimmt der Bericht zu 100%? Wir werten lediglich Ihre emotionale Intelligenz aus. Wir arbeiten mit Aussagen aus Bereichen, in denen lediglich Tendenzen sichtbar sind. Sie dürfen sich gerne Notizen machen in dem Report oder Aussagen korrigieren, die vielleicht doch nicht stimmen -- aber erst nachdem Sie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



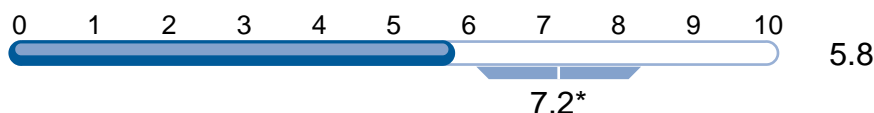
TESTERGEBNISSE EMOTIONALER INTELLIGENZQUOTIENT

Der Emotionale Intelligenzquotient (EQ) misst Ihre Fähigkeiten, ihre eigenen Emotionen und die anderer zu verstehen, und diese gezielt einzusetzen, um effizient mit anderen zusammenzuarbeiten und Ihre Produktivität zu steigern. Die Gesamtzahl der Punkte des EQ-Tests zeigt die Höhe Ihrer emotionalen Intelligenz insgesamt an. Die Höhe der Punktzahl entspricht der Höhe Ihrer emotionalen Intelligenz. Wenn Sie beabsichtigen, Ihren EQ zu erhöhen, sollten Sie sich auf diejenigen Bereiche konzentrieren, in denen Sie die niedrigste Punktzahl erzielt haben.

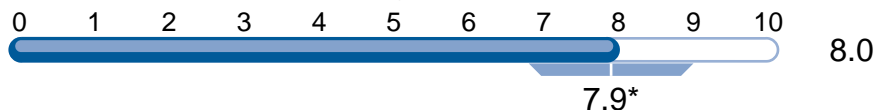
1. SELBSTWAHRNEHMUNG: Die Fähigkeit, Ihre Stimmungen, Emotionen und Motivationen zu verstehen, sowie deren Auswirkungen auf andere.



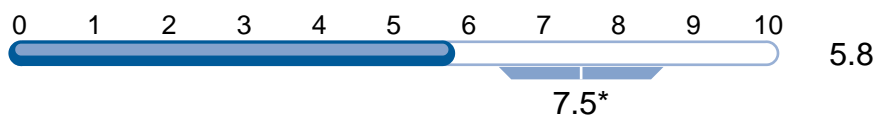
2. SELBSTREGULIERUNG: Die Fähigkeit, destruktive Impulse und Stimmungen zu kontrollieren oder zu transformieren, und nicht vorschnell zu urteilen, sondern erst nachzudenken und dann zu handeln.



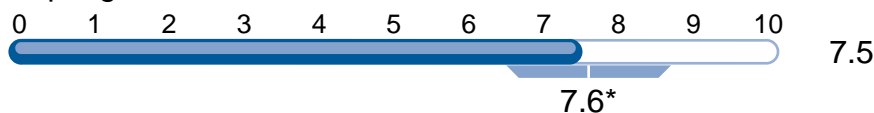
3. MOTIVATION: Eine Leidenschaft, nicht nur für Geld oder Status zu arbeiten, und die Neigung, Ziele mit Energie und Beharrlichkeit zu verfolgen.



4. EMPATHIE: Die Fähigkeit, den Gefühlszustand anderer Menschen zu verstehen.



5. SOZIALE KOMPETENZEN: Die Fähigkeit, Beziehungen zu pflegen und Netzwerke aufzubauen.



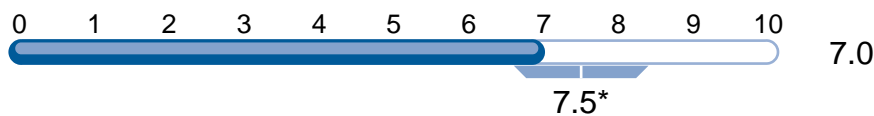
Notizen

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

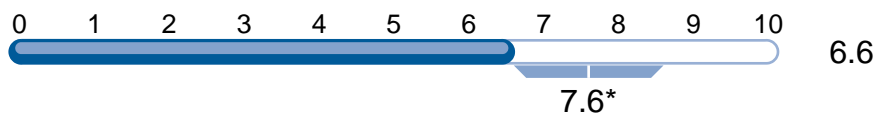


Die Summe der Teilergebnisse in den Bereichen Selbstregulierung, Selbstwahrnehmung und Motivation ergibt zusammengenommen Ihren intrapersonalen emotionalen Intelligenzquotienten. Die Summe aus dem Bereich Empathie und soziale Kompetenzen ergibt Ihren interpersonalen, emotionalen Intelligenzquotienten. Die Höhe Ihres emotionalen Intelligenzquotienten insgesamt wurde berechnet aus der Summe der Ergebnisse im intrapersonalen und interpersonalen Bereich.

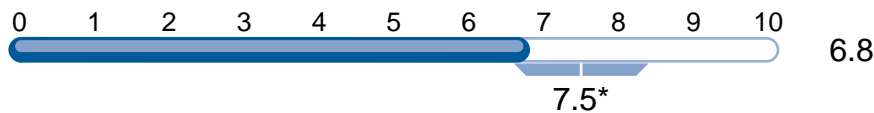
INTRAPERSONAL: Die Fähigkeit, sich selbst zu verstehen und ein richtiges Selbstbild zu entwerfen, um im Leben wirksam handeln zu können.



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



EMOTIONALER INTELLIGENZQUOTIENT INSGESAMT: Ihre emotionale Intelligenz insgesamt, die sich aus der Summe Ihrer intrapersonalen und interpersonalen Kompetenzen ergibt.



Notizen



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

Selbstwahrnehmung

Notizen

- 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.

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.



Soziale Kompetenzen

- Legt mehr Wert auf wenige echte Freundschaften als auf viele oberflächliche Bekanntschaften.
- Er kann nonverbale Hinweise verstehen.
- Andere empfinden es als positiv, mit ihm Zeit zu verbringen.

Notizen



- 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.



INTRAPERSONALE SELBSTREGULIERUNG

Die Fähigkeit, destruktive Impulse und Stimmungen zu kontrollieren oder zu transformieren, und nicht vorschnell zu urteilen, sondern erst nachzudenken und dann zu handeln.

Sie haben 5.8 Punkte erzielt.

Ihre Fähigkeiten zur Selbstregulierung sind gering, und Sie haben bisweilen Schwierigkeiten, Ihre Emotionen zu kontrollieren.

Was Sie tun können:

- Üben Sie Selbstkontrolle, indem Sie erst zuhören, abwarten und dann antworten.
- Lernen Sie, Situationen, die schwierig sind oder die Sie überfordern könnten, aus dem Weg zu gehen.
- Nehmen Sie sich vor, andere nicht zu unterbrechen.
- Wenn Sie merken, dass Sie frustriert sind, analysieren Sie die Situation und finden Sie die Ursachen heraus.
- Entwickeln Sie im Vorfeld wirksame Maßnahmen gegen Ärger mit einem Familienmitglied, Freund oder vertrauten Mitarbeiter (verwenden Sie Beispiele von Situationen am Arbeitsplatz).
- Nennen Sie Aktivitäten, die Ihre Stimmung verbessern, wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen.
- Konzentrieren Sie sich auf Ereignisse, die ruhige und positive Emotionen in Ihnen auslösen.
- Protokollieren Sie effiziente Strategien des Selbstmanagements.
- Besprechen Sie, wie Sie Ihren Mitarbeitern gegenüber Ihre Emotionen in angemessener Weise ausdrücken können.
- Versuchen Sie, sich ein alternatives Szenario vorzustellen, wenn Sie negative Gefühle überkommen.
- Setzen Sie Situationen ins Verhältnis. Fragen Sie sich, "Was kann schlimmstenfalls passieren?" oder "Wie werde ich in einer Woche darüber denken?"

Notizen



Eine Leidenschaft, nicht nur für Geld oder Status zu arbeiten, und die Neigung, Ziele mit Energie und Beharrlichkeit zu verfolgen.

Sie haben 8.0 Punkte erzielt.

Notizen

Sie verfügen über einen durchschnittlichen Grad an Motivation; Aufschieben von Aufgaben könnte ein Problem sein. Sie suchen nach kreativen Herausforderungen.

Was Sie tun können:

- Setzen Sie sich spezifische Ziele und machen Sie einen konkreten Zeitplan, bis wann Sie diese erreichen möchten.
- Werden Sie sich darüber klar, weshalb diese Ziele für Sie wichtig sind. Fragen Sie sich nicht nur "Was sind meine Ziele?", sondern auch "Warum sind dies meine Ziele?"
- Legen Sie mithilfe eines Kollegen oder vertrauten Ratgebers detaillierte Aktionsschritte fest, die Sie Ihren Zielen näher bringen.
- Nehmen Sie sich jeden Tag ein wenig Zeit, um an Ihren Zielen zu arbeiten, auch wenn es sich nur um fünf Minuten handelt.
- Schreiben Sie Ihre Ziele auf eine Liste und hängen Sie sie so auf, dass Sie sie jeden Tag sehen können.
- Nehmen Sie sich die Zeit und visualisieren Sie die Verwirklichung Ihrer Ziele.
- Bitten Sie einen engen Freund Ihnen zu helfen, indem er Sie für die Verwirklichung Ihrer Ziele zur Verantwortung zieht.
- Feiern Sie Ihre Erfolge, egal ob groß oder klein.
- Lernen Sie aus Ihren Fehlern; halten Sie Ihre Lektionen in einem Tagebuch fest.
- Hinterfragen Sie den Status Quo und machen Sie Verbesserungsvorschläge.
- Finden Sie Inspiration bei anderen Menschen, die auf ihre innere Motivation zurückgreifen, um Hindernisse zu überwinden und Träume zu verwirklichen.



Die Fähigkeit, den Gefühlszustand anderer Menschen zu verstehen.

Sie haben 5.8 Punkte erzielt.

Manchmal fällt es Ihnen schwer, die Reaktionen anderer Menschen zu verstehen. Menschen mit der niedrigsten Punktzahl mangelt es an Emotionen, und sie werden in ähnlicher Weise sowohl auf banale als auch auf schockierende Ereignisse reagieren.

Was Sie tun können:

- Versuchen Sie, Ihr Gegenüber zu verstehen, bevor Sie Ihren Standpunkt kommunizieren.
- Beobachten Sie nonverbales Verhalten, um negative oder positive Emotionen anderer Menschen auszumachen.
- Trainieren Sie Ihre Empathie, wenn Sie mit Mitarbeitern oder Familienmitgliedern kommunizieren.
- Legen Sie schlechte Eigenschaften im zwischenmenschlichen Bereich ab, zum Beispiel andere zu unterbrechen.
- Beobachten Sie die Körpersprache, um nonverbale Botschaften zu identifizieren.
- Stellen Sie sich vor, wie sich andere Menschen infolge Ihrer Handlungen fühlen.
- Empathie für andere Menschen kann Ihr Selbstverständnis und ihre Beziehungen mit anderen Menschen verbessern. Nehmen Sie sich also Zeit, den Standpunkt Ihres Gegenübers zu verstehen.
- Drücken Sie anderen gegenüber Ihre Dankbarkeit aus.
- Seien Sie hilfsbereit und bieten Sie anderen Menschen Ihre Unterstützung an - sowohl Ihren Bekannten als auch Fremden.

Notizen



Die Fähigkeit, Beziehungen zu pflegen und Netzwerke aufzubauen.

Sie haben 7.5 Punkte erzielt.

Notizen

Ihre sozialen Fähigkeiten sind gut entwickelt und Sie können gut Beziehungen zu anderen Menschen herstellen, obwohl es Ihnen manchmal schwerfallen könnte, andere zu beeinflussen.

Was Sie tun können:

- Achten Sie auf die Botschaften, die Sie mit Ihrer Körpersprache kommunizieren.
- Lassen Sie sich von Menschen, die Sie bewundern, deren Erfahrungen schildern, wenn Sie sich mit Ihnen unterhalten.
- Merken Sie sich Namen. Jeder hat seine Mühe damit. Wenden Sie Erinnerungstechniken an und genießen Sie den Ruf, jemand zu sein, der sich an Namen erinnert!
- Übernehmen Sie schnell Verantwortung, wenn Sie einen Fehler begangen haben, und bemühen Sie sich um Wiedergutmachung.
- Beschreiben Sie einem vertrauten Berater Situationen und Erfahrungen, damit sie daraus lernen können, wie Sie Ihre sozialen Kompetenzen verbessern (d.h. gehen Sie einzelne Situationen eines gesellschaftlichen Anlasses durch und beschreiben Sie, weshalb Sie sich unwohl fühlen).
- Registrieren Sie Ihre Gefühle, wenn sie ein Gespräch dominieren, und finden Sie heraus, wie Sie sich der Situation entziehen können.
- Zeigen Sie aufrichtiges Interesse am Wohlergehen anderer.
- Lassen Sie andere die Führung übernehmen, und lernen Sie von deren Führungsstil.
- Soziale Kompetenzen sind nicht jedermann in die Wiege gelegt. Helfen Sie anderen, ihre sozialen Kompetenzen zu verbessern.
- Stellen Sie Kontakt zu Menschen her, die Sie gerade kennengelernt haben, und finden Sie Wege, wie Sie das Verhältnis weiter aufbauen können.



- 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

