TTI SUCCESS INSIGHTS®

Emotional Quotient™ Version

Max Muster

INSIGHTS MDI®
27.2.2015

Reflect
Strategische Personalentwicklung
Insheimer Str. 32, D-76865 Rohrbach
www.reflect-beratung.de
info@reflect-beratung.de

Reflect®
STRATEGISCHE PERSONALENTWICKLUNG

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

EINLEITUNG

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 Kompetenz ist die Fähigkeit, Beziehungen und Netzwerke aufzubauen und zu pflegen.

Die Verhaltensforschung ist der Ansicht, dass die effektivsten Menschen jene sind, die sich selbst kennen - sowohl ihre Stärken als auch ihre Schwächen. So können sie Strategien entwickeln, um den Anforderungen ihres Umfeldes gerecht zu werden. Stimmt der Bericht zu 100%? Wir werten lediglich Ihre Antworten zur emotionalen Intelligenz aus. Wir geben Ihnen Feedback und zeigen Ihnen Tendenzen auf, die Sie für Ihre weitere persönliche Entwicklung nutzen können. Gerne dürfen Sie sich in dem Report Notizen machen oder Aussagen korrigieren, die vielleicht doch nicht stimmen, aber erst nachdem Sie sich bei einem INSIGHTS MDI Coach oder Kollegen vergewissert haben.

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

ALLGEMEINE EIGENSCHAFTEN

Ausgehend von Max Muster's Antworten hat der Bericht allgemeine Aussagen ausgewählt, die einen groben Überblick über seine emotionale Intelligenz geben.

Selbstwahrnehmung

- Könnte Schwierigkeiten damit haben, seine eigenen Gefühlsreaktionen auf Ereignisse im Voraus abzusehen.
- Könnte aufgrund mangelnder Bewusstheit darüber, wie Gefühle den Entscheidungsprozess stören können, unentschlossen wirken.
- Könnte in Stress geraten, weil er nicht merkt, wenn es an der Zeit ist, sich eine Ruhepause zu gönnen.

Selbstregulierung

- Er denkt Dinge aus einer emotionalen Perspektive durch, bevor er handelt.
- Er bleibt bei geringfügigem Stress gelassen und kann in wichtigen Situationen seine Gefühle unter Stress gut regeln.
- Er kann auf gestresste Menschen beruhigend wirken.

Motivation

- Wenn es kompliziert wird, sucht er nach Möglichkeiten, die Dinge im Verhältnis zu sehen.
- Ist zufrieden mit Ergebnissen, obwohl er mehr hätte erreichen können.
- Zögert Risiken einzugehen, da diese zusätzlich Arbeit und Zeit kosten, was jedoch seinem Erfolg nicht zuträglich ist.

Empathie

- Es würde ihm gut tun, an seine Fähigkeit zum aktiven Zuhören zu trainieren.
- Es kann ihm schwerfallen, Empathie zu empfinden, wenn er noch nicht dieselbe Situation erlebt hat.
- Er kann nachdenklich und fürsorglich sein, aber wirkt nicht immer so auf andere.

Soziale Kompetenz

- Er kann in den meisten Fällen nonverbale Zeichen entschlüsseln.
- Zieht manchmal tiefe substantielle Gespräche einem oberflächlichen Austausch vor.
- Kann bisweilen Schwierigkeiten haben, mit anderen Menschen zu verhandeln.

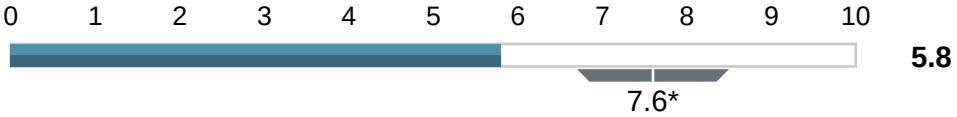
Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

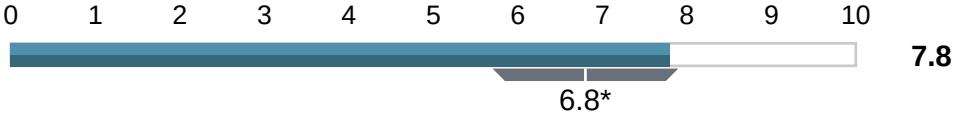
TESTERGEBNISSE EMOTIONALER INTELLIGENZQUOTIENT

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.

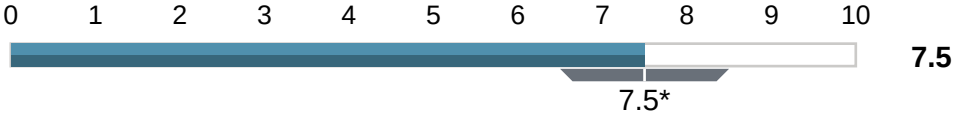
1. SELBSTWAHRNEHMUNG - Die Fähigkeit, Ihre Stimmungen, Emotionen und Motivationen zu verstehen, sowie deren Auswirkungen auf andere.



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.

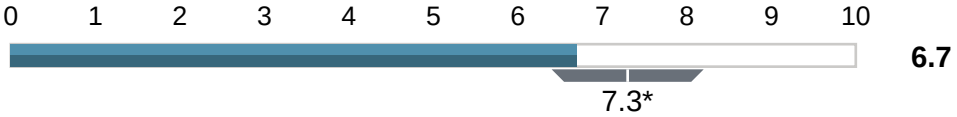


3. MOTIVATION - Eine Leidenschaft, nicht nur für Geld oder Status zu arbeiten, und die Neigung, Ziele energisch und beharrlich zu verfolgen.



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

5. SOZIALE KOMPETENZ - Das Talent, Beziehungen zu pflegen und Netzwerke aufzubauen.



Basis: deutschsprachige Normierungsstudie 2014
* 68% der Werte der Population liegen innerhalb des schattierten Bereiches.

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

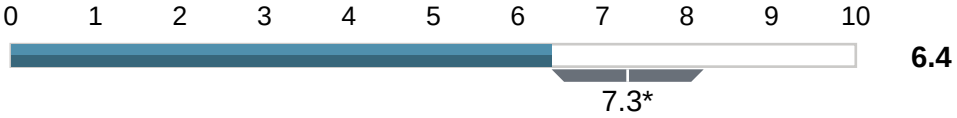
TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

EMOTIONALER INTELLIGENZQUOTIENT: INFORMATIONEN ZUR PUNKTZAHL

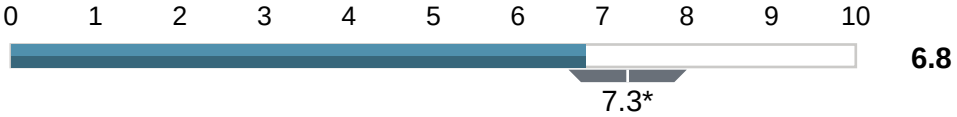
Die Summe der Teilergebnisse in den Bereichen Selbstregulierung, Selbstwahrnehmung und Motivation ergibt zusammengenommen Ihren intrapersonalen emotionalen Intelligenzquotienten. Die Summe aus dem Bereich Empathie und soziale Kompetenzen ergibt Ihren interpersonalen, emotionalen Intelligenzquotienten. 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 handlungsfähig zu sein.

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.



Basis: deutschsprachige Normierungsstudie 2014

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

INTRAPERSONALE SELBSTWAHRNEHMUNG

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

Sie haben 5.8 Punkte erzielt.

Es fällt Ihnen schwer, Ihre Gefühle zu identifizieren und zu artikulieren, was sich auf Ihre Entscheidungen auswirkt. Aufgrund Ihres Grads an Selbstwahrnehmung kann es sein, dass Ihre Selbsteinschätzung nicht realistisch ist.

Was Sie tun können:

- Betrachten Sie sich selbst und benennen Sie Ihren gegenwärtigen Gefühlszustand.
- Verbessern Sie Ihr Entscheidungsvermögen und achten Sie auf dominante Verhaltensweisen. Versuchen Sie herauszufinden, auf welche Situationen Sie besonders stark reagieren.
- Überlegen Sie, wie Ihre Emotionen Ihr Verhalten beeinflussen.
- Auf welche Art von negativem oder verletzendem Verhalten reagieren Sie besonders?
- Optimieren Sie Ihre Selbsteinschätzung: Bitten Sie ein Familienmitglied, eine/n Freund/in oder eine Vertrauensperson, Ihre Stärken und Schwächen zu beschreiben.
- Schreiben Sie Ihre Stärken auf sowie diejenigen Bereiche, die Sie verbessern möchten. Werfen Sie täglich einen Blick darauf.
- Notieren Sie Ihre durch Introspektion gewonnenen Erkenntnisse und besprechen Sie sie mit einer Vertrauensperson oder einem Familienmitglied.
- Entwerfen Sie einen Aktionsplan in Bezug auf Bereiche, die Sie verbessern möchten.
- Entwickeln Sie Ziele in punkto Selbstwahrnehmung und rufen Sie sich diese mindestens zweimal im Monat ins Gedächtnis (Die Ziele und Handlungsschritte sollten klug gewählt, also SMART, sein - spezifisch, messbar, aktionabel, realistisch und sich innerhalb eines konkreten zeitlichen Rahmens bewegen).
- Schreiben Sie mehrmals täglich Ihre emotionalen Regungen bei wichtigen Situationen auf. So können Sie Ihre emotionale Bewusstheit steigern.

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

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 7.8 Punkte erzielt.

Ihre Selbstregulierung ist gut entwickelt. Sie regulieren negative Emotionen und gestatten sich positive Gefühle. Sie arbeiten im Allgemeinen gut unter Druck.

Was Sie tun können:

- Wenn sich negative Emotionen einstellen, denken Sie immer daran, die Situation noch einmal von außen zu betrachten und die Ursachen zu bestimmen und dabei Ihr Verhalten zu beobachten.
- Finden Sie mit einem Kollegen oder einer Kollegin gemeinsam Übungen zur Selbstregulierung. Bitten Sie sie, Sie auf Bereiche hinzuweisen, in denen Sie sich verbessern können.
- Üben Sie sich stets in Zurückhaltung, indem Sie erst zuhören, abwarten und dann reagieren, insbesondere wenn Sie starke Empfindungen haben.
- Besprechen Sie mit Familienmitgliedern, Freunden 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.
- Halten Sie Ihre Strategien des wirksamen Selbstmanagement schriftlich fest und beschäftigen Sie sich regelmäßig damit.
- Vergessen Sie nicht, dass regelmäßige sportliche Aktivitäten dabei helfen, besser mit Emotionen umzugehen und Körper und Geist entspannen.
- In emotional aufgeladenen Situationen ist es hilfreich, sich zu fragen: "Was kann schlimmstenfalls passieren"? Diese Frage hilft Ihnen dabei, eine Situation realistisch zu betrachten.
- Überlegen Sie, in welchen Fällen es angebracht ist, sich zu entspannen und Gefühle offen 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.
- Brainstormen Sie, wie Sie Ihren Gefühlen authentischen Ausdruck verleihen können. Berücksichtigen Sie dabei Ihre persönliche Verhaltensweise.

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

INTRAPERSONALE MOTIVATION

Eine Leidenschaft, nicht nur für Geld oder Status zu arbeiten, und die Neigung, Ziele energisch und beharrlich zu verfolgen.

Sie haben 7.5 Punkte erzielt.

Ihre gegenwärtige (geringe) Motivation könnte die Ursache dafür sein, dass Sie Dinge lieber aufschieben.

Was Sie tun können:

- Setzen Sie sich konkrete Ziele mit Etappenzielen und festem Zeitrahmen.
- Klären Sie für sich, weshalb Ihnen die Ziele, die Sie sich gesetzt haben, wichtig sind. Fragen Sie sich nicht nur "Was sind meine Ziele?" sondern auch "Weshalb sind dies meine Ziele?"
- Erarbeiten Sie mit einem/einer Kollegen/in oder einer Vertrauensperson detaillierte Handlungsschritte, die Sie Ihrem Ziel näher bringen.
- Nehmen Sie sich täglich Zeit, um an Ihren Zielen zu arbeiten, auch wenn es nur fünf Minuten sind.
- Schreiben Sie Ihre Ziele auf eine Liste und hängen Sie sie so auf, dass Sie sie jeden Tag sehen können.
- Nehmen Sie sich täglich Zeit, das Ergebnis Ihrer erreichten Ziele zu visualisieren. Wie sieht es aus und wie fühlt es sich an?
- Bitten Sie eine/n enge/n Freund/in, Ihnen dabei zu helfen, Sie zur Verantwortung zu ziehen, wenn Sie Ihre Ziele nicht erreichen.
- Feiern Sie Ihre Erfolge, die großen wie die kleinen!
- Lernen Sie aus Ihren Fehlern; halten Sie Gelerntes in einem Tagebuch fest.
- Hinterfragen Sie den Status Quo und machen Sie Verbesserungsvorschläge.
- Lassen Sie sich von anderen Menschen inspirieren, die sich selbst motivieren, Hindernisse zu überwinden und ihre Träume zu verwirklichen.

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

INTERPERSONALE EMPATHIE

Die Fähigkeit, den Gefühlszustand anderer Menschen zu verstehen.

Sie haben 6.2 Punkte erzielt.

Die emotionalen Reaktionen anderer Menschen zu verstehen erscheint Ihnen bisweilen schwierig. Es ist eventuell nötig, dass Sie Ihre Kommunikationsweise anpassen.

Was Sie tun können:

- Versuchen Sie, die emotionalen Reaktionen anderer zu verstehen, bevor Sie Ihren Standpunkt kommunizieren.
- Beobachten Sie nonverbales Verhalten bei anderen Menschen, um deren Gefühle zu evaluieren.
- Analysieren und verstehen Sie die Dinge aus der Perspektive Ihres Gegenüber, bevor Sie Kollegen/innen oder Familienmitgliedern eine Antwort geben.
- Beobachten Sie die Interaktion zwischen anderen Menschen, von denen Sie finden, dass sie zu sanft sind. Überlegen Sie, ob das vielleicht nicht einfach deren Art ist, Empathie zu zeigen. Was können Sie sich von diesem Verhalten abschauen?
- Entwickeln Sie Ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten, indem Sie sich angewöhnen, anderen zuzuhören bis sie ihren Gedanken zu Ende gebracht haben. Stellen Sie Fragen anstatt Statements abzugeben.
- Beobachten Sie Körpersprache und untersuchen Sie sie auf nonverbale Botschaften.
- Vergewissern Sie sich bei Ihrem Gegenüber, ob Sie seine/ihre Gefühle richtig interpretiert haben.
- Bemühen Sie sich im Umgang mit anderen Menschen darum, urteilsfrei zu sein. Stellen Sie Fragen, bevor Sie Schlüsse ziehen.
- Bieten Sie Freunden, Familie und auch Fremden Ihre Unterstützung an, wenn es angebracht ist. Achten Sie darauf, dass Sie die Unterstützung geben, die gewünscht ist, und nicht die Art von Unterstützung, die SIE für richtig halten.

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

INTERPERSONALE SOZIALE KOMPETENZEN

Das Talent, Beziehungen zu pflegen und Netzwerke aufzubauen.

Sie haben 6.7 Punkte erzielt.

Manchmal fällt es Ihnen schwer, sich in andere hineinzuversetzen, besonders in emotionsgeladenen Situationen.

Was Sie tun können:

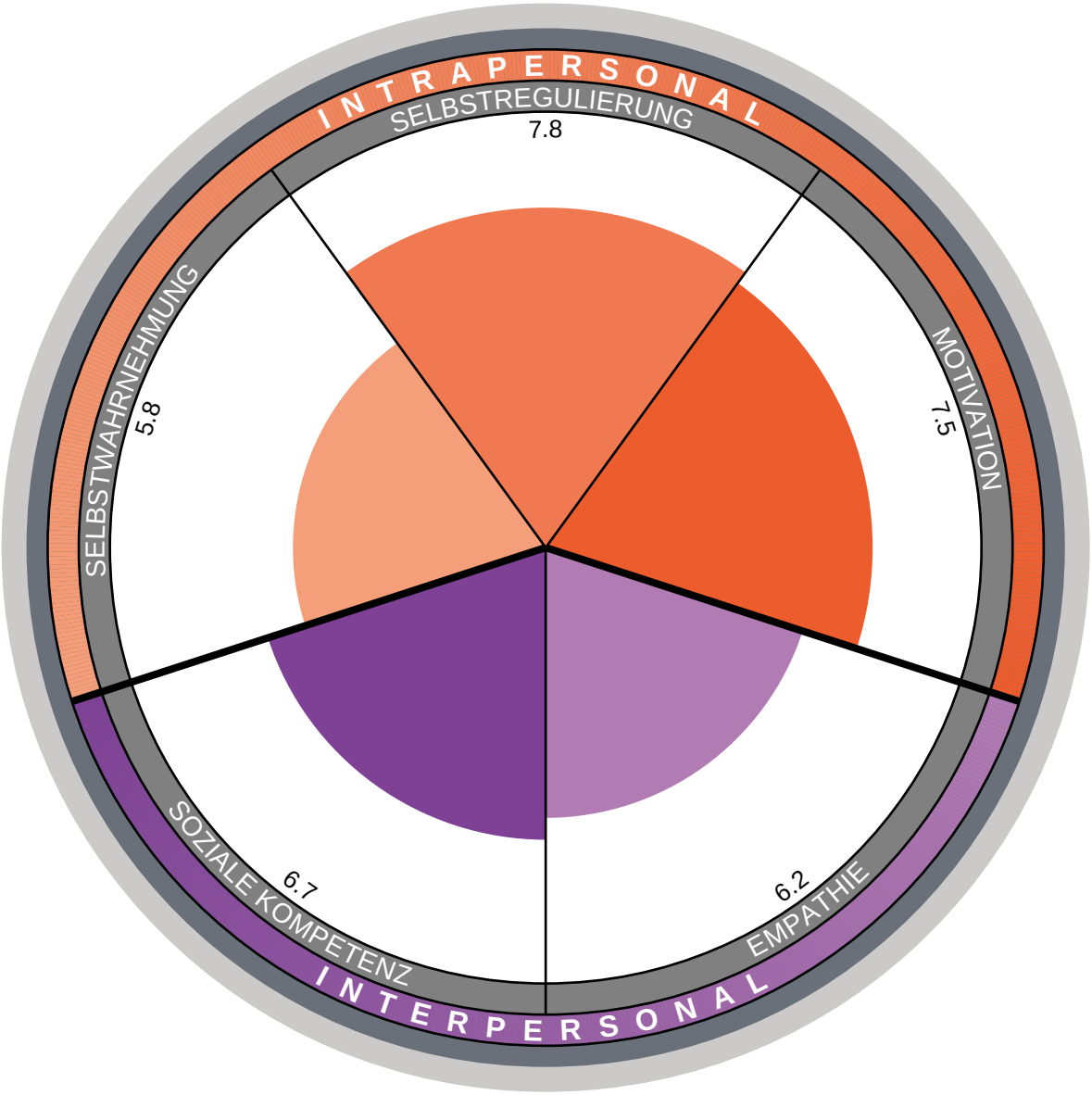
- Achten Sie auf die Botschaft, die Sie mit Ihrer Körpersprache vermitteln. Versuchen Sie im Voraus zu bestimmen, wie Sie sich in einem Gespräch positiv verhalten können.
- Nutzen Sie die Gelegenheit bei einem Gespräch mit Menschen, die Ihnen ein Vorbild sind, sie nach ihren Erfahrungen zu fragen.
- Merken Sie sich die Namen Ihrer Mitmenschen. Stützen Sie sich auf Gedächtnistechniken und seien Sie der/diejenige, der/die sich an Namen erinnert!
- Nach einem negativen Gespräch oder Missverständnis ist es ratsam, aktiv Verantwortung zu übernehmen und sich um eine Aussöhnung zu bemühen.
- Beschreiben Szenarien einem vertrauenswürdigen Berater, wie Sie Ihre Erfahrungen im Bereich der sozialen Kompetenzen erhöhen können.
- Seien Sie aufmerksam, wenn Gesprächspartner emotional werden und entziehen Sie sich der Situation.
- Nehmen Sie aufrichtig Anteil am Wohlbefinden Ihrer Mitmenschen.
- Überlassen Sie anderen Menschen auch einmal die Führung, damit Sie von deren Führungsstil lernen können.
- Treten Sie in Kontakt mit Menschen, die Sie gerade kennengelernt haben. Versuchen Sie, den Kontakt aufrecht zu halten und eine Beziehung aufzubauen.
- Suchen Sie in Ihren sozialen Bindungen nach Qualität und nicht nach Quantität. Führen Sie Gespräche, die in die Tiefe gehen.
- Treten Sie einem Verein oder einer speziellen Interessenvereinigung bei und üben Sie Bindungen aufzubauen.

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

EMOTIONALER QUOTIENT™ RAD

27.2.2015



Basis: deutschsprachige Normierungsstudie 2014

T: 1:25

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.