



Emotionale Intelligenz Report als Grundlage für

- **effektive Personalarbeit**
- **Organisationsoptimierung**
- **erfolgreiche Nachfolgeprozesse**
- **Umsatzsteigerung und Kundengewinnung**
- **Erhöhung der Teamrendite**
- **Selbstmanagement**
- **mehr Erfolg**

Amhoff  **UnternehmerBerater**
Strategie | Personal | Verkauf | Organisation

Mit der richtigen Strategie noch erfolgreicher !

Amhoff GmbH
Widmaierstrasse 110
70567 Stuttgart-Möhringen

Internet: www.amhoff.de
Mail: info@amhoff.de
Telefon +49- 711- 46 90 53 60

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.



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



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

Sie haben 7.2 Punkte erzielt.

Notizen

Ihre Selbstwahrnehmung hält sich in Maßen. Sie merken zwar, was Sie fühlen, aber Sie können sich diese Gefühle nicht immer erklären.

Was Sie tun können:

- Trainieren Sie Ihre Selbstreflexion, indem Sie Ihren aktuellen emotionalen Zustand ausmachen.
- Wenn Sie das Gefühl identifiziert haben, sprechen Sie es aus oder schreiben sie es auf ein Blatt Papier.
- Bitten Sie zur Verbesserung Ihrer Selbseinschätzung ein Familienmitglied oder einen vertrauten Freund, Ihre Stärken und Schwächen zu beschreiben. Vergleichen Sie sie mit Ihrer eigenen Selbsteinschätzung.
- Achten Sie auf Ihre Gefühle und beobachten Sie, ob Sie Muster erkennen können, die sich im Laufe des Tages wiederholen.
- Reflektieren Sie den Zusammenhang zwischen Ihren Gefühlen und Ihrem Verhalten.
- Halten Sie Ihre Gefühlsregungen in entscheidenden Situationen in einem Tagebuch fest.
- Teilen Sie Ihre aus Introspektion gewonnenen Erkenntnisse einem Familienmitglied, Freund, oder vertrauten Berater mit.
- Erstellen Sie eine Liste Ihrer Stärken und der Bereiche, in denen Sie sich verbessern möchten. Werfen Sie täglich einen Blick darauf.
- Erstellen Sie einen Aktionsplan für die Bereiche, die Sie verbessern möchten.
- Erinnern Sie sich an Situationen, insbesondere am Arbeitsplatz, an einen Bereich in dem sie Fortschritte gemacht haben.



- 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.



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.

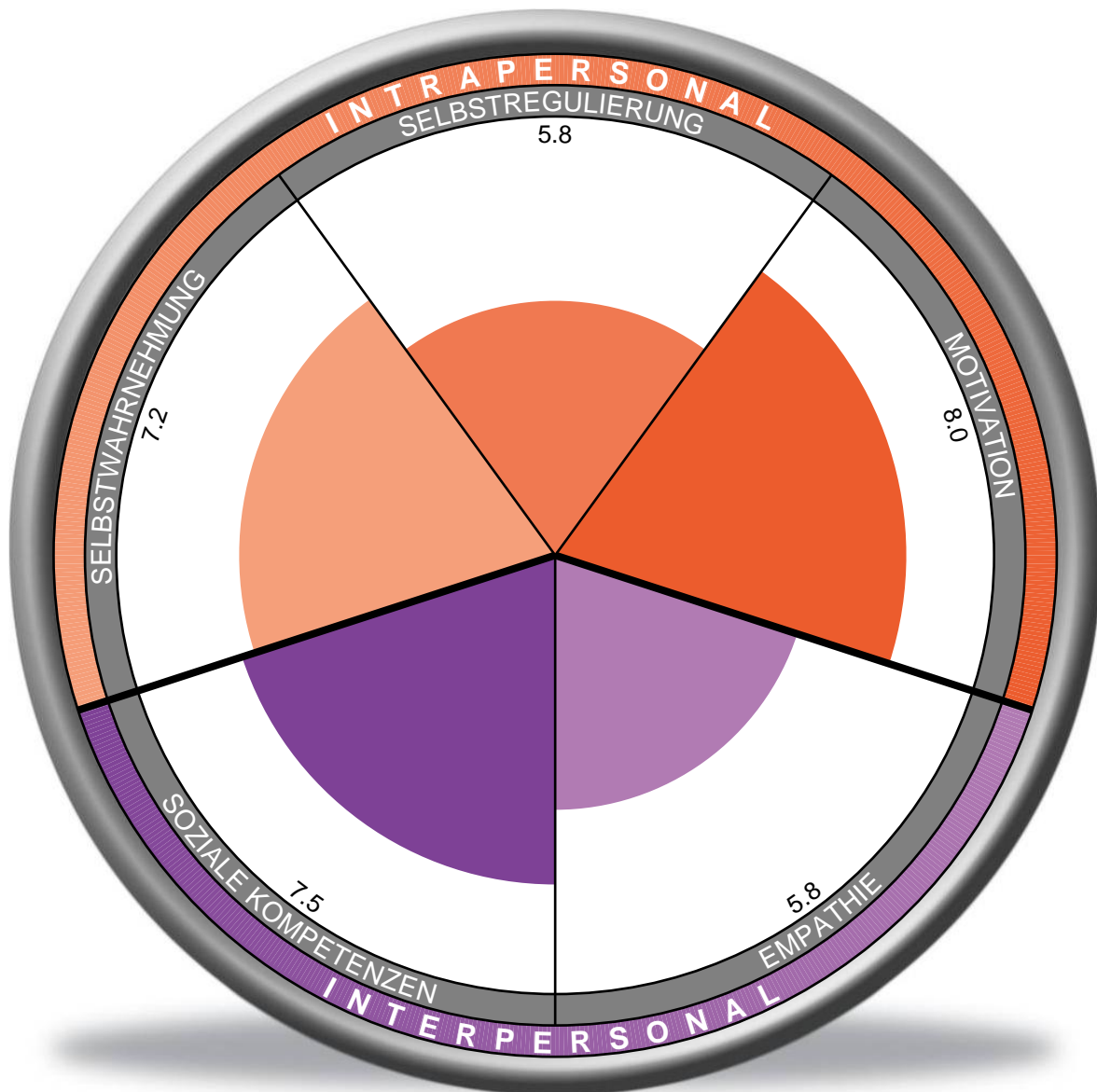


- Streben Sie nach Qualität statt nach Quantität in Ihren sozialen Bindungen. Gehen Sie in Gesprächen in die Tiefe.
- Treten Sie einem Berufsverband oder einem Sportverein bei, und üben Sie, Bindungen einzugehen.



Bernd Muster

17.1.2013



Mit Strategie und System erfolgreich begleiten !

Ihr zertifizierter Spezialist:

Amhoff GmbH
Widmaierstraße 110
70567 Stuttgart-Möhringen
Fon +49 -7 11-46 90 53 60
Fax +49 -7 11-46 90 53 19
info@amhoff.de
www.amhoff.de

L I C E N S E E

INSIGHTS MDI 
INTERNATIONAL®

+

ASSESS SYSTEMS 
BY SCHEELLEN®