



TTI  
SUCCESS  
INSIGHTS®

# EQ Analyse

**Mia Muster**

**INSIGHTS MDI®**

**1.5.2021**

**INSIGHTS MDI International® Deutschland GmbH**

Badstraße 3 • D-79761 Waldshut-Tiengen

Tel. +49 (0) 7741 - 96 94 0

info@insights.de • www.insights.de

 **INSIGHTS MDI®**

# Inhaltsverzeichnis



EINLEITUNG .....	3
ALLGEMEINE EIGENSCHAFTEN .....	5
ERGEBNISSE EMOTIONALER INTELLIGENZQUOTIENT .....	7
INFORMATION ZUR PUNKTZAHL .....	8
SELBSTWAHRNEHMUNG .....	9
SELBSTREGULIERUNG .....	10
MOTIVATION .....	11
SOZIALE WAHRNEHMUNG .....	12
SOZIALE REGULIERUNG .....	13
DAS RAD IHRER EMOTIONALEN INTELLIGENZ .....	14



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.



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 Mia Muster's Antworten wurde eine Reihe allgemeiner Aussagen ausgewählt, die umfassend Aufschluss über die Ausprägung ihrer Emotionalen Intelligenz geben.*

Mia Muster könnte zu sehr vom Feedback anderer in Bezug auf ihre Arbeit oder in Bezug auf ihre Selbstbild abhängig sein. Sie könnte es schwerfallen, ihre wahren Leidenschaften und Talente zu erkennen, was dazu führen könnte, dass sie von einem unbefriedigenden Job in den nächsten gerät. Sie könnte Schwierigkeiten damit haben, ihre eigenen emotionalen Reaktionen auf Ereignisse vorzusehen. Sie könnte in Stress geraten, weil sie nicht merkt, wann es an der Zeit ist, sich eine Ruhepause zu gönnen. Mia Muster könnte Stress anstauen, der zu gesundheitlichen Problemen führt. In stressvollen Zeiten könnte es Mia Muster schwerfallen, gelassen zu bleiben.

Mia Muster kann sich von schlechter Laune gut selbst befreien. Sie lässt normalerweise nicht zu, dass negatives Feedback oder Kritik seitens anderer ihre Arbeitsbeziehungen beeinträchtigen. Sie denkt Dinge aus einer emotionalen Perspektive durch, bevor sie handelt. Sie bleibt bei geringfügigem Stress gelassen und kann in wichtigen Situationen ihre Gefühle unter Stress gut regulieren. Wenn Mia Muster sich gestresst fühlt, kann sie gewöhnlich gut mit ihren Gefühlen umgehen, sodass sie ihren Druck nicht an anderen auslässt. Andere könnten Mia Muster als einen Menschen mit einem ausgeglichenen Temperament wahrnehmen.

Mia Muster ist motiviert, wenn sie das Projekt interessiert. Sie ist zufrieden mit Ergebnissen, obwohl sie mehr hätte erreichen können. Sie zögert, Risiken einzugehen, da diese zusätzlich Arbeit und Zeit kosten, was jedoch ihrem Erfolg nicht zuträglich ist. Sie verausgabt sich nicht dabei, die eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Mia Muster erfüllt normalerweise ihre Ziele und die Erwartungen anderer, übertrifft sie aber vielleicht nicht immer. Sie sieht Hindernisse als Probleme – nicht als Möglichkeiten, wenn sie dabei ist, ihre Ziele zu verfolgen.

# ALLGEMEINE MERKMALE



Mia Muster kommt mit anderen Menschen gut zurecht, aber versteht nicht immer, wie andere zu ihrer Sichtweise kommen. Sie kann mit anderen gut zusammenarbeiten, man muss ihr aber manchmal helfen, die emotionalen Bedürfnisse anderer zu verstehen. Sie könnte Schwierigkeiten haben, die Perspektive von Menschen zu verstehen, die anders sind als sie. Es würde Mia Muster gut tun, ihre Fähigkeit zum aktiven Zuhören zu trainieren. Mia Muster kann nachdenklich und fürsorglich sein, aber auf andere nicht so wirken. Sie merkt, wenn sie jemandem auf die Füße getreten ist, aber versteht nicht immer genau, was das Problem ist.

Mia Muster ist überzeugend, wenn sie bei einem Thema leidenschaftlich ist, sodass sie dabei manchmal beinahe anmaßend wirkt. Sie arbeitet gut mit den meisten ihrer Kollegen zusammen. Sie kann nonverbale Signale in manchen Fällen deuten und passt sich gegebenenfalls an die Situation an. Sie zieht manchmal profunde Gespräche einem oberflächlichen Austausch vor. Mia Muster kann distanziert und überheblich wirken, wenn sie neuen Leuten vorgestellt wird. Andere empfinden Mia Muster im Allgemeinen als zugänglich.

# ERGEBNISSE EMOTIONALER INTELLIENZQUOTIENT



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 Punktzahl 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.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



58

78\*

**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.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



78

69\*

**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.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



75

76\*

**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).

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



62

70\*

**5. 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



67

71\*

\* 68% der Werte der Population liegen innerhalb des schattierten Bereiches.  
Basis: deutschsprachige Normierungsstudie 2019

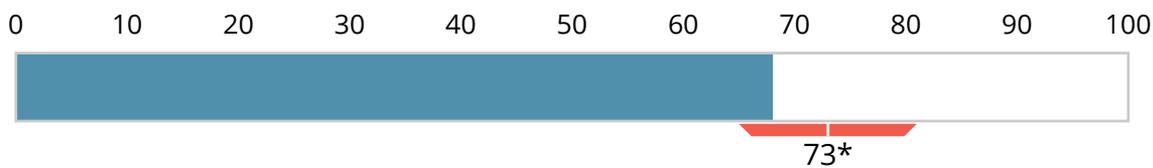
T: 0:30

## INFORMATIONEN ZUR ERMITTLUNG IHRER EQ-PUNKTZAHL



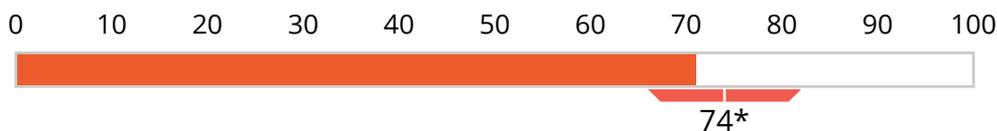
Der Mittelwert der Teilergebnisse in den Bereichen Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Motivation ergibt Ihren intrapersonalen emotionalen Intelligenzquotienten. Der Mittelwert der Teilergebnisse in den Bereichen Soziale Wahrnehmung und Soziale Regulierung ergibt Ihren interpersonalen emotionalen Intelligenzquotienten. Die Gesamtpunktzahl 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.



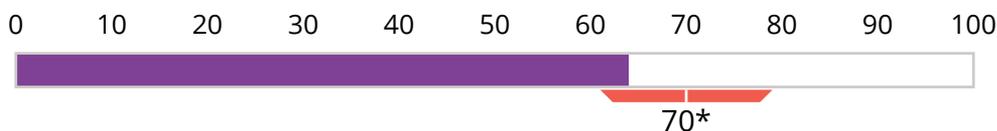
68

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



71

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



64

Basis: deutschsprachige Normierungsstudie 2019  
T: 0:30

**INSIGHTS MDI International® Deutschland GmbH**  
Tel. +49 (0) 7741 - 96 94 0  
info@insights.de • www.insights.de

# Selbstwahrnehmung

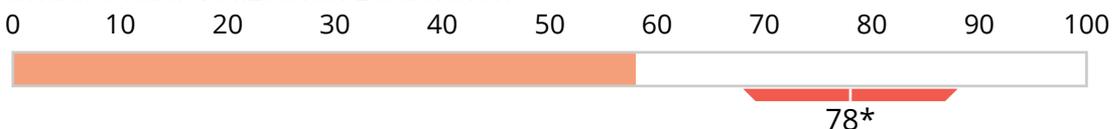


Aufgrund Ihrer erreichten Punktezahl im Bereich der Selbstwahrnehmung fällt es Ihnen wahrscheinlich schwer, Ihre Gefühle zu erkennen und auszudrücken, was sich auch auf Ihre Entscheidungen auswirkt. Auch könnte es sein, dass Ihre Selbsteinschätzung nicht realistisch ist.

## Was Mia Muster tun kann:

- Üben Sie sich in Selbstreflexion, indem Sie Ihren gegenwärtigen Gefühlszustand für sich benennen und beschreiben. Überprüfen Sie Ihre emotionale Klarheit: Befinden Sie sich gerade im roten oder geklärten Zustand oder irgendwo dazwischen?
- Verbessern Sie Ihr Entscheidungsstärke, indem Sie auf Ihre typischen Verhaltensweisen achten und zu erkennen versuchen, woher Ihre Reaktionen kommen.
- Überlegen Sie, wie Ihre Emotionen Ihr Verhalten beeinflussen.
- Finden Sie heraus, wie sich negatives oder verletzendes Verhalten auf Ihre Emotionen auswirkt.
- Optimieren Sie Ihre Selbsteinschätzung: Bitten Sie ein Familienmitglied, eine/n Freund/in oder eine Vertrauensperson, Ihre Stärken und Schwächen zu beschreiben.
- Notieren Sie sich Ihre Stärken und Ihre Entwicklungsfelder. Schauen Sie sich diese Liste täglich an.
- Notieren Sie sich Ihre Gedanken und Gefühle und besprechen Sie diese mit einer Vertrauensperson oder einem Familienmitglied.
- Erarbeiten Sie einen konkreten Aktionsplan für die Bereiche, die Sie verbessern möchten.
- Entwickeln Sie Ziele in punkto Selbstwahrnehmung und rufen Sie sich diese mindestens zweimal pro Monat ins Gedächtnis. (Die Ziele und Handlungsschritte sollten SMART sein: spezifisch/konkret, messbar/beobachtbar, anspruchsvoll/attraktiv, realistisch und terminiert.)
- Notieren Sie mehrmals täglich Ihre emotionalen Reaktionen auf aktuelle Situationen in einem Tagebuch. So können Sie Ihre emotionale Selbstwahrnehmung und Ihr emotionales Bewusstsein steigern.

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



58

# Selbstregulierung

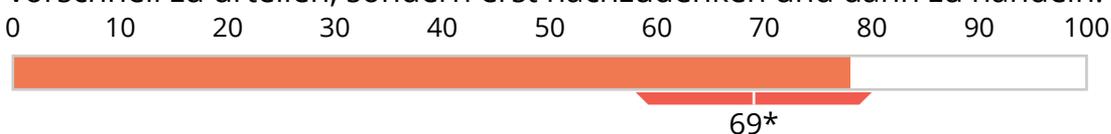


Die von Ihnen erreichten Werte in diesem EQ-Bereich deuten an, dass Ihre Selbstregulierung gut entwickelt ist. Sie können negative und/oder störende Emotionen meist sehr gut regulieren. Dies erlaubt Ihnen, mit Ihren Reaktionen in vielen Situationen umzugehen.

## Was Mia 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.
- Eruieren 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.

**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



Ihr gegenwärtiger Grad an Motivation könnte die Ursache dafür sein, dass Sie die Erreichung Ihrer Ziele aufschieben.

## Was Mia Muster tun kann:

- Setzen Sie sich konkrete Ziele mit Etappenzielen / Meilensteinen und bestimmen Sie einen festen Zeitrahmen für die Erreichung.
- Klären Sie für sich, weshalb Ihnen die gesetzten Ziele wichtig sind. Fragen Sie sich nicht nur „Was sind meine Ziele?“ sondern auch „Warum sind dies meine Ziele?“.
- Erarbeiten Sie mit einem/einer Kollegen/in oder einer Vertrauensperson detaillierte Handlungsschritte, die Sie Ihren übergeordneten Zielen 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 diese an einem Ort auf, an dem Sie sie jeden Tag sehen können.
- Nehmen Sie sich täglich Zeit, das Ergebnis Ihrer bald 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, seien es große oder kleine!
- Lernen Sie aus Ihren Fehlern; halten Sie Gelerntes in einem Tagebuch fest.
- Hinterfragen Sie den Ist-Zustand und machen Sie Verbesserungsvorschläge.
- Lassen Sie sich von anderen Menschen inspirieren, die intrinsisch motiviert sind, um Hindernisse zu überwinden und ihre Träume zu verwirklichen.

**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.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



76\*

75

# Soziale Wahrnehmung

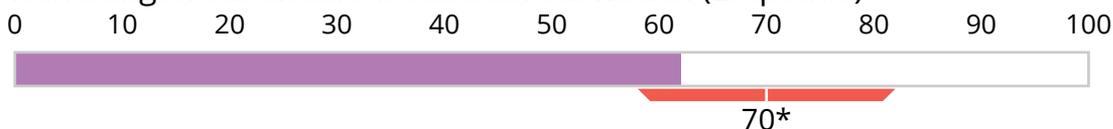


Ihre Punktezahl im Bereich der Sozialen Wahrnehmung deutet an, dass es Ihnen manchmal schwerfällt, die emotionalen Reaktionen anderer Menschen auf bestimmte Situationen zu verstehen. Daher müssen Sie möglicherweise noch an Ihren Kommunikationsfähigkeiten arbeiten.

## Was Mia Muster tun kann:

- Versuchen Sie zunächst, die emotionalen Reaktionen anderer vorherzusehen und zu verstehen, bevor Sie Ihren eigenen Standpunkt darlegen.
- Beobachten Sie nonverbales Verhalten bei anderen Menschen, um deren Gefühlszustand zu erkennen.
- Analysieren und verstehen Sie die Dinge zunächst aus der Perspektive Ihres Gegenüber, bevor Sie Kollegen/innen oder Familienmitgliedern eine Antwort geben.
- Stellen Sie sich ein unsichtbares Instrument vor, das den emotionalen Klarheitszustand von Menschen misst, und fragen Sie sich dann, in welchem emotionalen Zustand sich ihr Gegenüber gerade befindet: Ist sie/er gerade im roten oder geklärten Zustand oder irgendwo dazwischen? Bedenken Sie, dass es das bestmögliche Ergebnis beeinträchtigt, wenn sich ihr Gegenüber nicht im geklärten Bereich befindet.
- Entwickeln Sie weiterhin Ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten und Gewohnheiten weiter, indem Sie beispielsweise anderen so lange zuhören, bis diese ihren Gedanken zu Ende gebracht haben, und stellen Sie erst danach Fragen oder geben Sie erst danach Ihre Kommentare ab.
- Beobachten Sie die Körpersprache Ihres Gegenübers und achten Sie auf die nonverbalen Botschaften, die dadurch vermittelt werden.
- Vergewissern Sie sich bei Ihrem Gegenüber, ob Sie seine/ihre emotionalen Reaktionen 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/innen, Familienmitgliedern 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.

**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

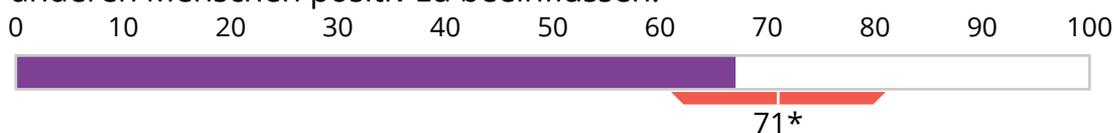


Aufgrund Ihres erzielten Wertes im Bereich der sozialen Kompetenz fällt es Ihnen möglicherweise schwer, sich in andere hineinzusetzen, besonders in emotionsgeladenen Situationen.

## Was Mia Muster tun kann:

- Achten Sie auf die Botschaften, die Sie über Ihre Körpersprache vermitteln, und versuchen Sie vorab zu planen, wie Sie in sozialen Interaktionen positiv reagieren können.
- Bitten Sie Personen, die Ihnen ein Vorbild sind, um ein Feedback zu Ihrer Wirkung in der Interaktion mit Ihnen.
- Merken Sie sich die Namen Ihrer Mitmenschen! Nutzen Sie, wenn nötig, Gedächtnistechniken und seien Sie derjenige/diejenige, der/die sich an seine/ihre Kollegen/innen erinnert.
- Bemühen Sie sich nach einem negativen Gespräch oder Missverständnis aktiv um eine Aussprache zur Klärung der Situation.
- Beschreiben Sie einem/einer vertrauenswürdigen Berater/in Szenarien und fragen Sie ihn/sie danach, wie Sie Ihre Sozialen Regulierungskompetenzen weiter verbessern können.
- Seien Sie aufmerksam, wenn Gesprächspartner zu emotional werden, und versuchen Sie innerlich Abstand zur Situation zu gewinnen.
- Zeigen sie ehrliches Interesse 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.
- Streben Sie in Ihren sozialen Bindungen nach Qualität und nicht nach Quantität. Führen Sie mit Ihren Mitmenschen Gespräche, die in die Tiefe gehen.
- Treten Sie einem Verein oder einer speziellen Interessenvereinigung bei und üben Sie dort, soziale Bindungen aufzubauen.

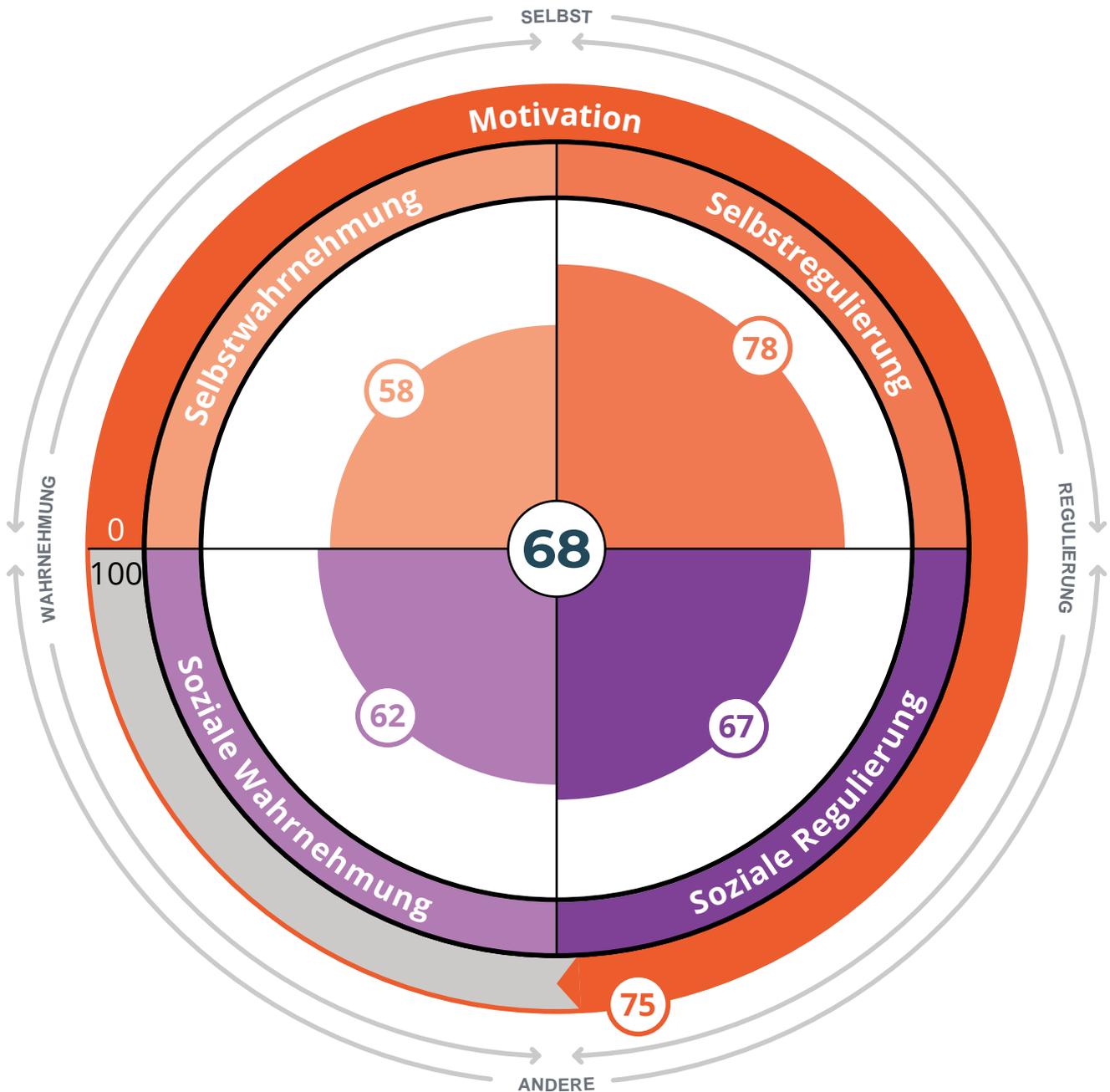
**Soziale Regulierung** - Die Fähigkeit, Beziehungen und Netzwerke aufzubauen und zu pflegen und dadurch den emotionalen Zustand von anderen Menschen positiv zu beeinflussen.



# 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.



T: 0:30

Basis: deutschsprachige Normierungsstudie 2019

**INSIGHTS MDI International® Deutschland GmbH**  
 Tel. +49 (0) 7741 - 96 94 0  
 info@insights.de • www.insights.de