

Mrs. Thomas Sample

Merkmale Emotionaler Intelligenz

28.03.2024

Privat und Vertraulich

Normen: United Kingdom 2010

# Inhaltsverzeichnis

- 3** Einführung
- 7** Kreisdiagramm
- 8** Graphische Auswertung
- 9** Gesamt-Prozentrang
- 10** Wohlbefinden
  - Glück
  - Optimismus
  - Selbstachtung
- 14** Selbstkontrolle
  - Gefühlsregulierung
  - Impulskontrolle
  - Stressbewältigung
- 20** Emotionalität
  - Einfühlungsvermögen
  - Emotionale Wahrnehmung
  - Gefühlsäußerung
  - Beziehungen
- 27** Geselligkeit
  - Gefühlssteuerung
  - Durchsetzungsvermögen
  - Soziales Bewusstsein
- 31** Unabhängige Aspekte
  - Anpassungsfähigkeit
  - Selbstmotivation

Dieser Bericht liefert Ihnen Informationen und eine Anleitung, die Ihnen dabei helfen kann, sich Ihrer emotionalen Intelligenz bewusster zu werden. Er bildet die Basis für Entwicklung und Schulungsaktivitäten.

Bevor Sie fortfahren, lesen Sie sich bitte diese Anleitung durch. Sie bringt Ihnen den Hintergrund nahe, den Sie benötigen, um den Bericht zu verstehen und ihm zu folgen.

## Was ist Emotionale Intelligenz und warum ist sie wichtig?

Wie gut verstehen wir uns selbst und andere? Wie gehen wir mit wichtigen Beziehungen um? Dies sind Themen in jedem Bereich unseres Privat-, Sozial-, und Arbeitslebens.

Ein Großteil unseres geschäftlichen Erfolgs basiert auf unseren Fähigkeiten, unserem Wissen und unserer Erfahrung; ein anderer Teil wiederum hängt davon ab, wie wir mit Kollegen, Führungspersonen, Mitarbeitern, die uns Bericht erstatten, Zulieferern und Kunden auskommen. Wir müssen verstehen, wie wir uns selbst sehen und wie uns andere wahrnehmen und begreifen, was andere bewegt. Wir können dieses Wissen nutzen, um unsere Ziele zu erreichen. Bei emotionaler Intelligenz geht es nicht darum, nett oder sanft zu sein. Es geht darum, effektiv mit anderen Menschen zu interagieren, um eine Aufgabe zu erfüllen oder so zu leben, wie wir es möchten.

Emotionale Intelligenz ist in verschiedensten Bereichen des Geschäftslebens, wie beispielsweise in der Führungsarbeit und im Management, in der Team- und Projektarbeit und in allen Kundenbeziehungen wichtig. Sie beeinflusst auch unser Familien- und Sozialleben.

Der Fragebogen zum Thema „Merkmale Emotionaler Intelligenz“ misst unser Eigenverständnis und die Fähigkeit, andere zu verstehen sowie unsere Fähigkeit, dieses Wissen einzusetzen, um unsere Ziele zu erreichen.

## Prozentrang

Ihr Prozentrang wird einer von drei Kategorien zugeteilt:



Überdurchschnittlich: Prozentrang im Bereich von 70%-99%,  
Durchschnittlich: 30%-69%,  
Unterdurchschnittlich: 1%-29%.

Die Benutzung des Wortes "durchschnittlich" impliziert nicht, dass Sie in diesem Fragebogen einen niedrigen oder hohen Prozentrang erreichen. Die Prozentzahl zeigt lediglich an, wie Sie im Vergleich zu anderen Menschen abgeschnitten haben, die diesen Fragebogen während seiner Entwicklung ausgefüllt haben.

Es gibt keine richtige oder falsche Art und Weise, Emotionale Intelligenz anzuwenden. Es gibt positive und negative Schlussfolgerungen aus all den verschiedenen Prozenträngen dieses Fragebogens. Diese werden in dem Bericht erklärt.

## Was halten Sie von Ihrem Bericht?

Stellen Sie einen Zusammenhang zwischen dem Prozentrang, diesem Bericht und Ihrem Leben und Ihrer Arbeit her, wenn Sie darüber nachdenken. Stellen Sie sich Fragen wie: Was versuche ich zu erreichen? Wo liegen meine Probleme in Bezug auf Beziehungen mit anderen Menschen? Welche Aspekte meiner emotionalen Intelligenz sind in meinem Arbeits- oder Privatleben besonders wichtig?

Die Prozentränge, die sich aus dem Fragebogen zum Thema „Merkmale Emotionaler Intelligenz“ ergeben, sind tendenziell längerfristig stabil; genauso stabil wie Ihre grundlegende Persönlichkeit. Doch genauso wie Ihre grundlegende Persönlichkeit, können das Arbeitsleben oder Lebensereignisse dazu führen, dass sich gewisse Aspekte Ihrer emotionalen Intelligenz verändern. Die Prozentränge in diesem Bericht sind daher nicht in Stein gemeißelt. Sie helfen Ihnen bei Ihrer eigenen Einschätzung darüber, wie effektiv Sie mit anderen interagieren. Dieser Bericht sollte als Anfang einer Untersuchung dienen, die ein verbessertes Verständnis Ihrer Interaktion mit anderen Menschen zur Folge haben kann. Das wird Ihre Arbeitsleistung und Ihr Sozialleben bereichern.

## Zweck

Der Fragebogen zum Thema Merkmale Emotionaler Intelligenz dient verschiedensten Zwecken. Beispiele dafür sind:



Es ist wichtig, dass Sie verstehen, warum Sie gebeten wurden den Fragebogen zu den Merkmalen Emotionaler Intelligenz auszufüllen und wie das Ergebnis zu Ihrem Vorteil genutzt werden kann.

Dieser Bericht wurde von der Website Thomas International generiert. Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.thomasinternational.net>

Dieser Fragebogen zum Thema Merkmale Emotionaler Intelligenz wurde von K.V. Petrides, Doktor am Londoner Labor für Psychometrische Forschung im University College London (UCL) generiert.

## Prozentrang nach Faktor und Aspekt

Im Folgenden finden Sie den Prozentrang, den Sie zu den einzelnen Faktoren des Fragebogens zum Thema „Merkmale Emotionaler Intelligenz“ erreicht haben. Die Merkmale Emotionaler Intelligenz umfassen vier große Kategorien, genannt "Faktoren" ("Wohlbefinden", "Selbstkontrolle", "Emotionalität" und "Geselligkeit"). Diese vier Faktoren fassen einzelne der 15 Aspekte beschreibend zusammen. Die Faktoren repräsentieren eine Messgröße, die detaillierter als der Gesamt-Prozentrang Emotionale Intelligenz beschreibt, aber die detaillierten Ausführungen zu den 15 einzelnen Aspekten zusammenfasst. Der Unterschied zwischen den verschiedenen Messstufen (Aspekt - Faktor - Gesamt-Prozentrang) liegt in Breite versus Tiefe. Auf der Stufe der Aspekte sind die Beschreibungen detaillierter und fokussierter, wohingegen die Beschreibungen zum Gesamt-Prozentrang einen umfassenden Überblick liefern. Die Stufe Faktor ist eine hilfreiche Messstufe in der Mitte.

## Gesamt-Prozentrang

Der Gesamt-Prozentrang beschreibt in einer Momentaufnahme Ihre allgemeinen emotionalen Fähigkeiten.

Der Gesamt-Prozentrang zeigt auf, wie Sie nach Ihrer Auffassung Informationen über die eigenen Emotionen und die anderer im Alltag verstehen, verarbeiten und nutzen. Es ist wichtig festzuhalten, dass der Gesamt-Prozentrang sehr allgemein gefasst ist. Darin enthalten sind weiter beschreibende Ausführungen zu den 4 Faktoren und noch weiter detailliert zu den 15 Aspekten emotionaler Intelligenz. Später im Bericht wird dies mit Kommentaren zu Stärken und Entwicklungsbereichen sowie mit anwendbaren Strategiebeschreibungen weiter ausgeführt. Bitte lesen Sie für weitere Details über bestimmte Bereiche Ihrer emotionalen Fähigkeiten die Ausführungen zu den einzelnen Faktoren und Aspekten.

## Hintergrund

Diesem Bericht liegen Ihre Antworten des Fragebogens zugrunde. Daher gibt er wieder, was Sie von sich selbst denken. Ihr Prozentrang wurde mit den Antworten einer repräsentativen Normgruppe britischer Erwerbstätiger verglichen und dann in vier wesentliche, umfassende Faktoren unterteilt. Diese Faktoren gliedern sich weiter auf in fünfzehn detaillierte Aspekte.

Es gibt außerdem zwei unabhängige Aspekte, die zu keinem Faktor zählen:

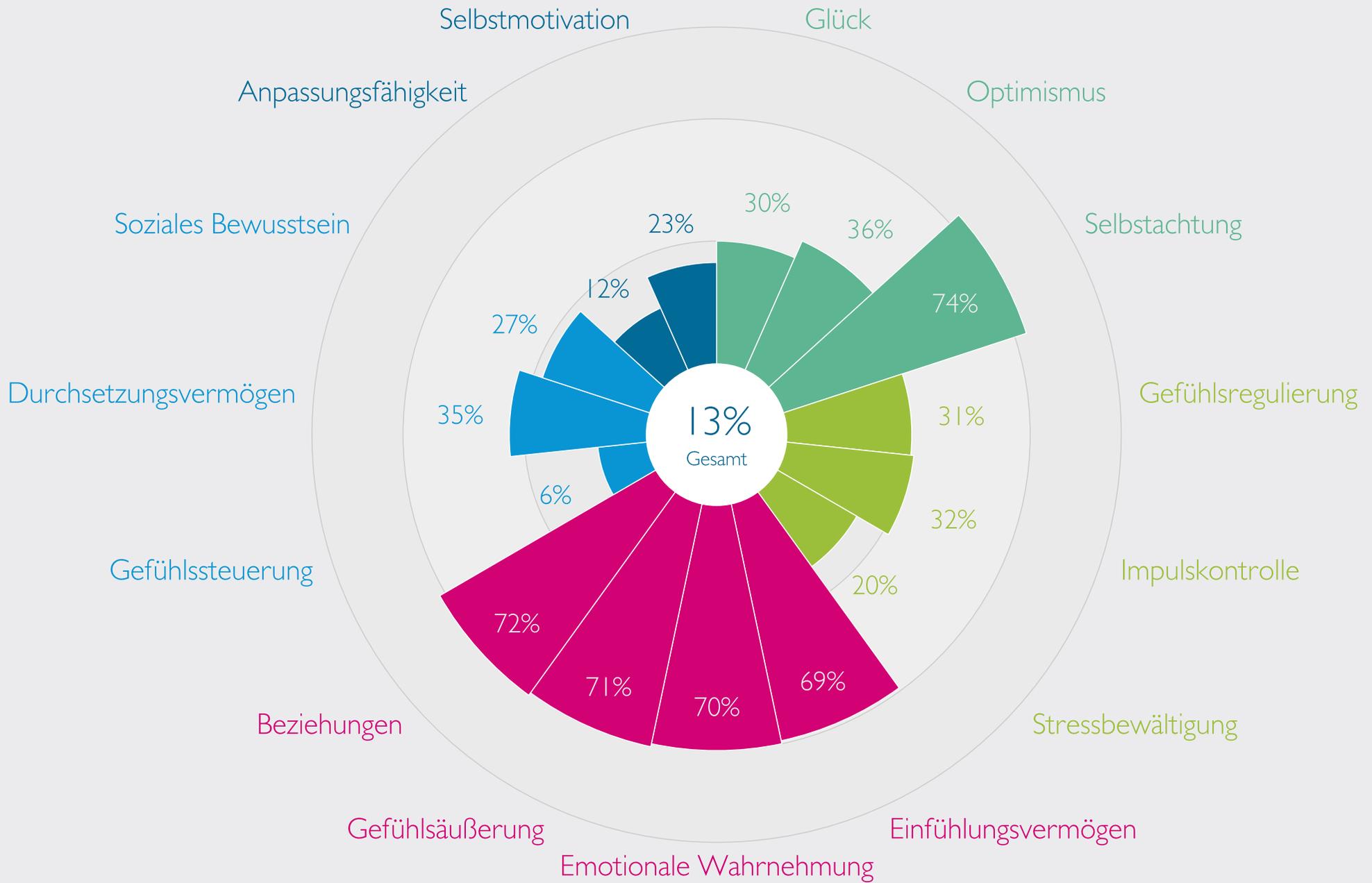
Anpassungsfähigkeit und Selbstmotivation



Hier finden Sie den kompletten Leitfaden zu TEIQue online unter [www.thomasinternational.de](http://www.thomasinternational.de)

"Wer andere erkennt ist gelehrt. Wer sich selbst erkennt, ist weise. Wer andere besiegt, hat Kraft. Wer sich selbst besiegt, ist stark."

Lao Tzu



Gesamt-Prozentrang



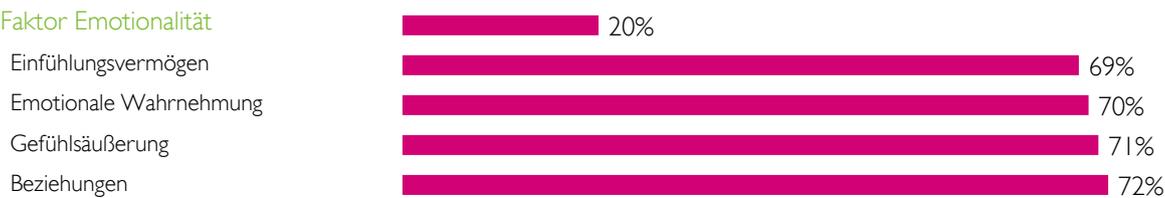
Faktor Wohlbefinden



Faktor Selbstkontrolle



Faktor Emotionalität



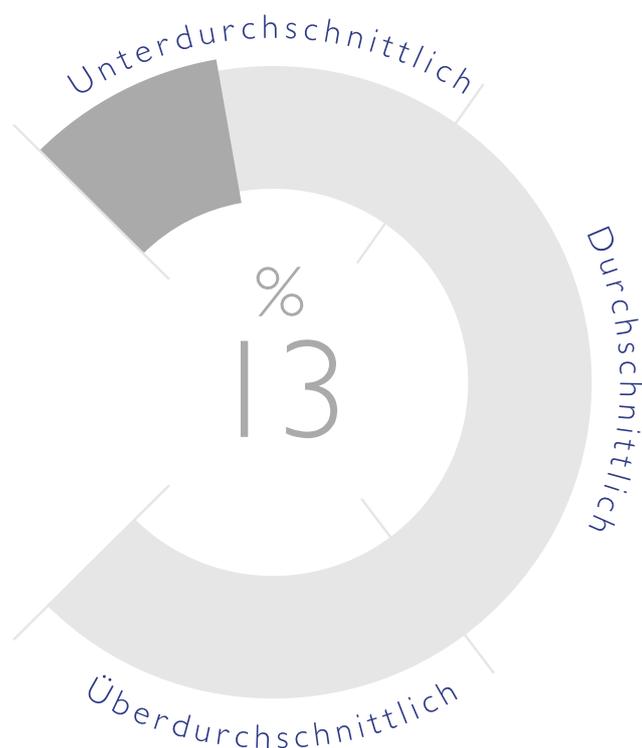
Faktor Geselligkeit



Unabhängige Aspekte



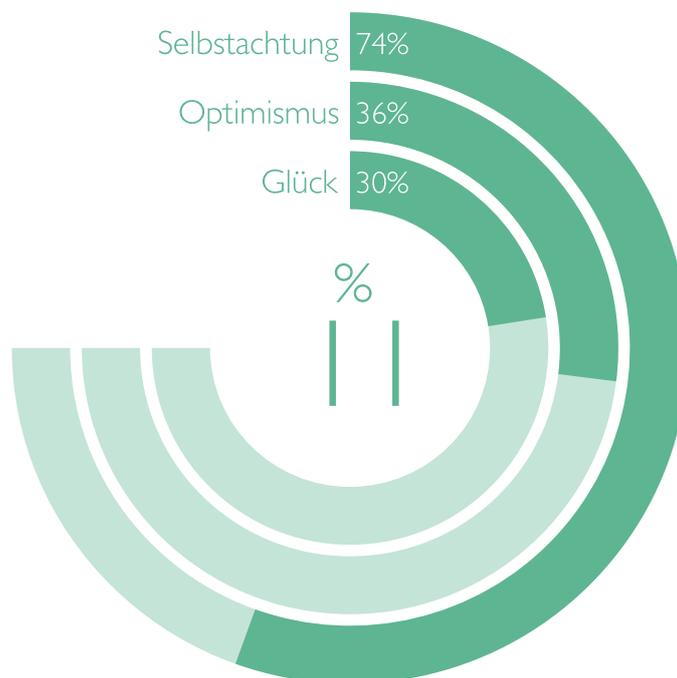
# GESAMT-PROZENTRANG



## Der Gesamt-Prozentrang beschreibt in einer Momentaufnahme Ihre allgemeinen emotionalen Fähigkeiten.

Der Gesamt-Prozentrang zeigt auf, wie Sie nach Ihrer Auffassung Informationen über die eigenen Emotionen und die anderer im Alltag verstehen, verarbeiten und nutzen. Es ist wichtig festzuhalten, dass der Gesamt-Prozentrang sehr allgemein gefasst ist. Darin enthalten sind weiter beschreibende Ausführungen zu den 4 Faktoren und weiter detailliert zu den 15 Aspekten. Später im Bericht wird dies mit Kommentaren zu Stärken und Entwicklungsbereichen sowie mit anwendbaren Strategiebeschreibungen weiter ausgeführt. Bitte lesen Sie für weitere Details über bestimmte Bereiche Ihrer emotionalen Fähigkeiten die Ausführungen zu den einzelnen Faktoren und Aspekten.

# Faktor Wohlbefinden



## Dieser Faktor beschreibt Ihr allgemeines Wohlbefinden.

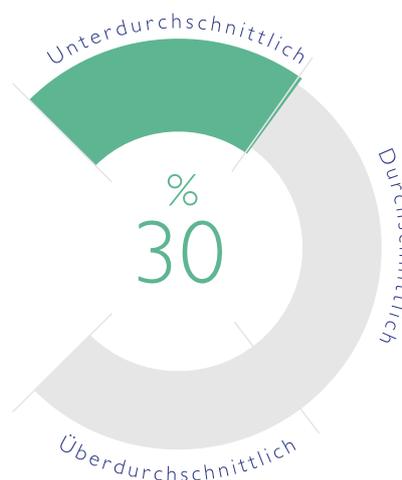
Er unterteilt sich in drei Aspekte:

**Glück:** Wie zufrieden und positiv Sie die Gegenwart bewerten.

**Optimismus:** Wie positiv Sie in die Zukunft sehen.

**Selbstachtung:** Wie selbstbewusst Sie sind und wie viel Selbstachtung Sie besitzen.

Um mehr über die spezifischen Bereiche dieses Faktors zu erfahren, lesen Sie bitte die Ausführungen zu den einzelnen Aspekten, die genannt wurden. So sehen Sie, wo Ihre besonderen Stärken und wo Entwicklungsbereiche liegen.



Glück ist ein vielseitig verwendeter Begriff. In diesem Bericht wird eine spezifische Definition von Glück verwendet:

Glück misst den gegenwärtigen angenehmen Gefühlszustand.

Die Gegenwärtigkeit ist der Unterschied zum Aspekt Optimismus, der beurteilt, wie Sie die Zukunft sehen. Wie Sie Ihre Vergangenheit sehen, kann möglicherweise durch einen Begriff wie Lebenszufriedenheit angegeben werden.

Somit misst der Aspekt Glück also, welcher Zustand sich natürlicherweise behauptet. Sicherlich können besondere Vorkommnisse Ihr Glück zeitweise beeinflussen, doch sind Sie normalerweise gutgelaunt und zufrieden oder unzufrieden und unglücklich?

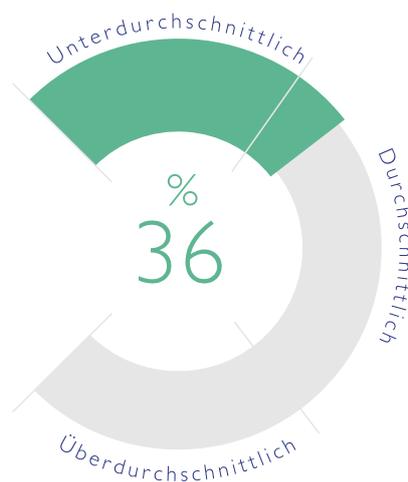
# Glück

## Durchschnittlicher Prozentrang

Ihre Antworten deuten darauf hin, dass Sie genauso gut gelaunt und zufrieden mit sich sind, wie die meisten Menschen, obwohl Sie sich manchmal schlecht fühlen. Das zeigt, wie die meisten von uns das Leben sehen: Es gibt Momente, die uns glücklich machen, doch manchmal ist es normal und berechtigt, traurig zu sein.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Möglicherweise haben Sie wenig Geduld mit Menschen, die von Natur aus glücklich oder traurig sind. Möglicherweise sehen Sie Ersteres als zu locker und Letzteres als eher schwierig. Beide Einstellungen haben positive Aspekte.
- In besonders stressigen Zeiten sind Sie möglicherweise über einen längeren Zeitraum traurig. Gleichmaßen können andauernde Begeisterung und Erfolg Sie überglücklich machen. Wenn Sie eine langfristige Veränderung in Ihrer Grundstimmung beobachten, nehmen Sie sich die Zeit, die Ursache dafür herauszufinden. Die Gründe können offensichtlich sein, müssen es aber nicht. Sie zu verstehen, hilft Ihnen aber in jedem Fall, damit umzugehen.



Während Glück den gegenwärtigen angenehmen Gefühlszustand beleuchtet, misst Optimismus, wie positiv wir in die Zukunft blicken.

Immer wenn davon geredet wird, ob jemand ein Glas eher als halb voll oder als halb leer betrachtet, ist das Thema das Messen von Optimismus.

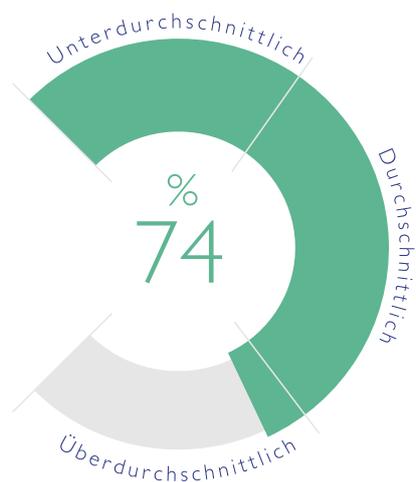
# Optimismus

## Durchschnittlicher Prozentrang

Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie genauso optimistisch sind wie andere Menschen. Sie schwanken zwischen einem positiven und ängstlichen Zukunftsgefühl. Sie haben eine relativ realistische und ausgeglichene Betrachtungsweise.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Möglicherweise sehen Sie sich als Realist. (Möglicherweise schätzen andere Sie auch so ein). Doch Ihre Betrachtungsweise bedeutet nicht, dass Sie immer realistisch sind: Möglicherweise deuten Sie die Zeichen manchmal fehl und sind pessimistisch, wenn eigentlich Optimismus gefragt wäre oder umgekehrt.
- Wenn Sie sich sehr gut oder sehr schlecht fühlen, sollten Sie die Meinung anderer einholen, um Ihre Perspektive zu überprüfen.



Anhand der Selbstachtung wird gemessen, wie Sie sich selbst, Ihre Fähigkeiten, Ihre Leistungen und andere Aspekte Ihres Lebens einschätzen.

Eine niedrige Selbstachtung wird oft als Entschuldigung für gesellschaftlich nicht akzeptables Verhalten genommen. In dieser Interpretation steckt ein Körnchen Wahrheit: Selbstachtung hat einen enormen Einfluss auf Leistung und Wohlbefinden.

Hohe Selbstachtung ist in allen Lebensbereichen wichtig. Wenig Selbstachtung kann sich negativ auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Trotzdem können Menschen mit einem niedrigen Maß an Selbstachtung fordernde Tätigkeiten gut ausführen, befriedigende Beziehungen schaffen und ihr Leben genießen. Ein zu hohes Maß an Selbstachtung kann genauso viele Probleme verursachen wie ein sehr niedriges.

# Selbstachtung

## Überdurchschnittlicher Prozentrang

Sie haben eine sehr hohe Meinung von sich und Ihren Leistungen. Sie scheinen glücklicher mit dem zu sein, was Ihnen im Leben gegeben wurde, was Sie sich erarbeitet haben und wer Sie sind als die meisten anderen Menschen. Das deutet darauf hin, dass Sie eine gesunde Einstellung zum Leben haben und nicht zu kontraproduktiven Sorgen oder Mangel an Selbstbewusstsein neigen.

Sie sind gut, was Tätigkeiten betrifft, die verlangen, dass Sie Ihr Urteil begründen und schnell Entscheidungen treffen müssen. Außerdem beeinflussen Sie Ihr Umfeld positiv. Man sagt, dass ein hohes Maß an Selbstachtung einer der Aspekte ist, die zu effizienter Führung beitragen, obwohl es mit anderen Fähigkeiten und persönlichen Eigenschaften verbunden sein muss.

Ein hohes Maß an Selbstachtung ist grundsätzlich eine positive menschliche Eigenschaft.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Ihr Selbstbewusstsein kann Sie arrogant erscheinen lassen, was dazu führen kann, dass Ihnen Ihre Kollegen misstrauen.
- Möglicherweise sind Sie sich der Schwächen, die Sie zweifellos haben, nicht bewusst. Möglicherweise denken Sie, dass Sie nicht an Ihren Fähigkeiten arbeiten müssen oder Menschen, die Ihre Fähigkeiten ergänzen können, nicht brauchen.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie sich die Ansichten anderer anhören, besonders wenn es um ein Thema geht, das Sie persönlich betrifft. Sie können Ihnen nützliche Informationen und Ideen liefern. Wenn Sie andere Menschen ignorieren, reden diese womöglich nicht mehr mit Ihnen.

# Faktor Selbstkontrolle



Dieser Faktor beschreibt, wie gut Sie Druck, Stress und Impulse von außen kontrollieren können.

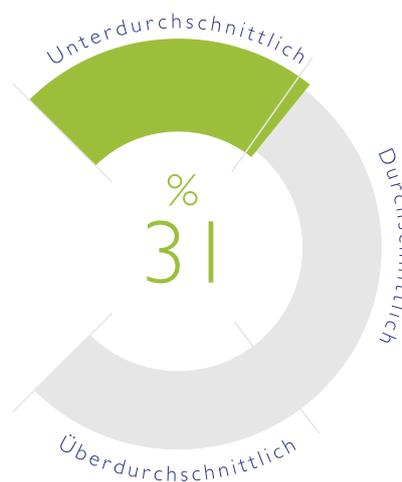
Er unterteilt sich in:

**Gefühlsregulierung:** Ihre Fähigkeit, Ihre Gefühle zu kontrollieren und in emotionalen Situationen ruhig zu bleiben.

**Impulskontrolle:** Ob Sie denken, bevor Sie handeln, ob Sie Ihren Antrieb kontrollieren können oder übereilte Entscheidungen treffen.

**Stressbewältigung:** Wie Sie mit Druck und Stress umgehen.

Um mehr über die spezifischen Bereiche dieses Faktors zu erfahren, lesen Sie bitte die Ausführungen zu den einzelnen Aspekten, die genannt wurden. So sehen Sie, wo Ihre besonderen Stärken und wo Entwicklungsbereiche liegen.



Anhand der Gefühlsregulierung wird gemessen, wie Sie Ihre Gefühle und Ihren inneren Zustand kurz-, mittel-, und langfristig kontrollieren. Die Gefühlsäußerung, ein weiterer Aspekt dieses Berichts, misst, wie Sie Ihre Gefühle und Emotionen anderen Menschen mitteilen. Diese zwei Bereiche beeinflussen sich gegenseitig: Was Sie denken und fühlen beeinflusst möglicherweise Ihre Handlungen. Doch die Gefühlsregulierung konzentriert sich auf Ihren inneren Zustand und nicht auf dessen Ausdrucksform.

Die Gefühlsregulierung konzentriert sich auf Bereiche wie Ihre Fähigkeit, selbst in beunruhigenden Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben. Negative Gedanken und störende Emotionen behindern unseren Konzentrationsfluss und beeinträchtigen unsere Leistung. Die Emotionen, die als positiv erachtet werden, können ebenso störend empfunden werden, wie negative. Wenn Sie zum Beispiel zu glücklich oder aufgeregter sind, um klar zu denken, bewirken diese Gefühle möglicherweise, dass Sie voreilige Schlüsse ziehen, anstatt alle Faktoren des Problems abzuwägen. Wenn man zu lange daran festhält, was Gefühle in uns auslösen, kann dies dazu beitragen, ein Problem zu verschlimmern anstatt es zu lösen.

# Gefühlsregulierung

## Durchschnittlicher Prozentrang

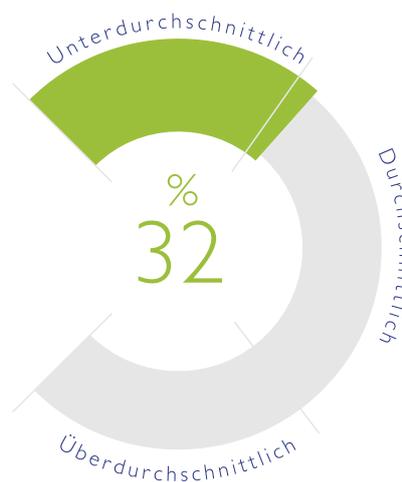
Sie sind genauso gut in der Lage, Ihre Emotionen zu kontrollieren und sich innerlich entwickeln zu lassen, wie die meisten Menschen.

So können Sie konzentriert und ruhig bleiben. Sie können störende Auswirkungen auf Ihren inneren Zustand, die ausgelöst werden, wenn Emotionen in stressigen, konfrontativen Situationen außer Kontrolle geraten, vermeiden.

Ihre Antworten zeigen, dass Sie hin und wieder unkontrollierte Gefühlsausbrüche erleben. Diese äußern sich möglicherweise durch Ihr Verhalten, wenn auch nicht auf extreme Art und Weise. Das ist ein gutes Gleichgewicht: Man sollte sich im Griff haben, aber zulassen, dass Emotionen das eigene Denken angemessen beeinflussen.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Möglicherweise sind Sie Menschen gegenüber, welche die Emotionen zeigen, die sie fühlen, kritisch eingestellt. Diese Art von Mensch kann die emotionalen Aspekte eines Problems schneller artikulieren als jemand, der sehr beherrscht ist.
- Emotionen sind wichtig bei der individuellen Entscheidungsfindung. Wenn Sie es zulassen, dass Ihr Bauchgefühl Ihr Denken beeinflusst, benötigen Sie weniger Zeit, um eine wichtige Entscheidung zu treffen.



Dieser Aspekt misst unsere charakteristische Handlungsweise: mit Kalkül und Planung oder unbedacht und spontan.

Uns wird beigebracht zu überlegen, bevor wir eine Entscheidung treffen oder handeln. Wir sollen die Sachlage und Argumente abwägen. Allerdings verändern sich Arbeit und Leben so schnell, dass nicht immer genügend Zeit bleibt, die Dinge zu durchdenken. Entscheidungen müssen auf Basis unvollständiger Informationen getroffen werden. Manchmal ist es wichtiger zu handeln, als die Möglichkeiten abzuwägen. Viele Menschen geben zu, dass Sie unter Druck manchmal aus dem Bauchgefühl, aus Überzeugung, aus einem Impuls heraus oder aus Gründen handeln, die Sie nicht erklären können.

Viele erfolgreiche Führungskräfte sagen, dass es eine Ihrer wichtigsten Aufgaben ist, ohne viele Hintergrundinformationen schnell Entscheidungen zu treffen. Sie sind der Ansicht, dass eine Entscheidung zu fällen und zu handeln besser ist als herumzusitzen und die Situation bis ins letzte Detail zu analysieren.

Sowohl das Durchdenken als auch Impulshandlungen haben ihre positiven und negativen Aspekte.

# Impulskontrolle

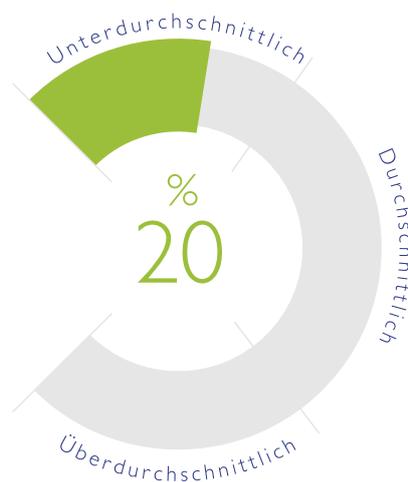
## Durchschnittlicher Prozentrang

Sie bevorzugen es im gleichen Maße, wie die meisten Menschen voranzuplanen, sich Zeit zu nehmen, Informationen zu sammeln und die Argumente abzuwägen, bevor Sie sich für eine Handlungsweise entscheiden. Sie können jedoch auch schnell und impulsiv handeln, wenn die Situation dies erfordert.

Sie haben Spaß an Tätigkeiten, bei denen Sie verschiedenartige Entscheidungen treffen müssen: langfristige strategische, für die Sie in Ruhe Informationen sammeln können und kurzfristige, taktische, die schnelles Handeln erfordern.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Beide Extreme dieses Aspekts sind in der Geschäftswelt wichtig und Sie sollten es schätzen, Menschen mit diesen verschiedenen Herangehensweisen in Ihrem Team zu haben.
- Versuchen Sie herauszufinden, wann es richtig ist, impulsiv zu sein und wann es besser wäre, überlegter zu handeln. Es ist nicht sinnvoll, spontan zu entscheiden, seinen Beruf zu wechseln oder auszuwandern oder dass man Monate überlegt, ob man sich die Haare schneiden lassen soll.
- Versuchen Sie, zwischen Impulsen aus Erfahrung und ernsthaften Überzeugungen sowie solchen, die damit zusammenhängen, wie Sie sich an einem bestimmten Tag fühlen - gelangweilt, müde, gereizt, in Aufbruchstimmung - zu unterscheiden. Ersteres hilft Ihnen höchstwahrscheinlich dabei, Gelegenheiten wahrzunehmen, Letzteres bereuen Sie möglicherweise.



Stressbewältigung misst, wie gut Sie mit Druck und Stress umgehen können. Beides sind unumgängliche Aspekte Ihres Arbeits- und Privatlebens. Ein gewisser Druck ist notwendig, um das zu erreichen, was wir möchten und an vielen Aktivitäten Gefallen zu finden. Über einen bestimmten Punkt hinaus haben Druck und Stress psychologische und körperliche Auswirkungen, die uns daran hindern unser Bestes zu geben, Freude im Leben zu finden oder, in Extremfällen gesund zu bleiben.

Viele Menschen versuchen Wege zu finden, mit Druck umzugehen. Dieser Aspekt befasst sich damit, ob Sie glauben, gut damit umgehen zu können.

Dem Thema Stress wurde in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit geschenkt. Es gibt viele Bücher und Schulungen, die Möglichkeiten beschreiben, ein Leben zu führen, das weniger von ungesundem Druck geprägt ist und außerdem Methoden aufzeigt, wie Sie bei der Arbeit Prioritäten setzen können. Außerdem werden Entspannungstechniken vorgestellt.

# Stressbewältigung

## Unterdurchschnittlicher Prozentrang

Ihre Antworten deuten darauf hin, dass Sie glauben, nicht so gut mit Stress umgehen zu können wie andere Menschen. Dies kann eine Vielzahl an Gründen haben.

- Möglicherweise haben Sie keine Abhilfestrategie für das Problem.
- Möglicherweise ist die Technik, die Sie anwenden, ineffektiv.
- Möglicherweise haben Sie noch nicht erkannt, dass Stress ein Problem für Sie ist.
- Vielen Unternehmen entgeht, dass ihre Angestellten gestresst sind und welche Kosten für den Einzelnen und die Unternehmen daraus entstehen.
- Einige Menschen sehen Stress als Zeichen von Schwäche und vermeiden zuzugeben, dass sie betroffen sind.

Möglicherweise fühlen Sie sich öfter von bestimmten Situationen überwältigt, als Sie sollten und Sie überreagieren, wenn Sie unter Druck stehen. Dies äußert sich normalerweise folgendermaßen:

- Sie haben Schwierigkeiten, bei Ihrer Arbeit Prioritäten zu setzen.
- Sie haben Schwierigkeiten, relativ einfache Aufgaben durchzudenken.
- Sie sind müde und haben plötzliche Gefühlsausbrüche, die Sie nur schwer kontrollieren können.

Doch es ist anzumerken, dass Druck und Stress leistungsfördernd wirken können. Sportler, Schauspieler und Musiker sagen, dass Sie nur mit ein wenig Angst Bestleistungen erbringen können. Wenn Sie den Stress auf einem mäßigen Level halten können, hilft er Ihnen dabei, ein flexibler Mitarbeiter mit einem Gespür für Dringlichkeit zu sein.

Im Moment sind Sie für Situationen geeignet, die sehr gut strukturiert sind und in denen es keine Stressfaktoren gibt, welche starke emotionale Reaktionen in Ihnen auslösen können.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Versuchen Sie herauszufinden, welche Situationen, Menschen und Tätigkeiten Ihren Stresslevel steigern oder verringern. Vermeiden Sie Ersteres und konzentrieren Sie sich auf Letzteres. Kontrolle über Ihr Umfeld kann hier sehr hilfreich sein.

- Finden Sie jemanden, mit dem Sie über dieses Thema sprechen können. Einige Menschen glauben, schwach zu sein, wenn sie zugeben, unter Stress zu leiden, und fressen daher das Problem in sich hinein. Tun Sie das nicht. Stress ist Teil der Realität und kann sogar nützlich sein. Stress zu ignorieren, kann zu Problemen führen.
- Erkundigen Sie sich nach Schulungen zu Stressbewältigungs-Techniken.

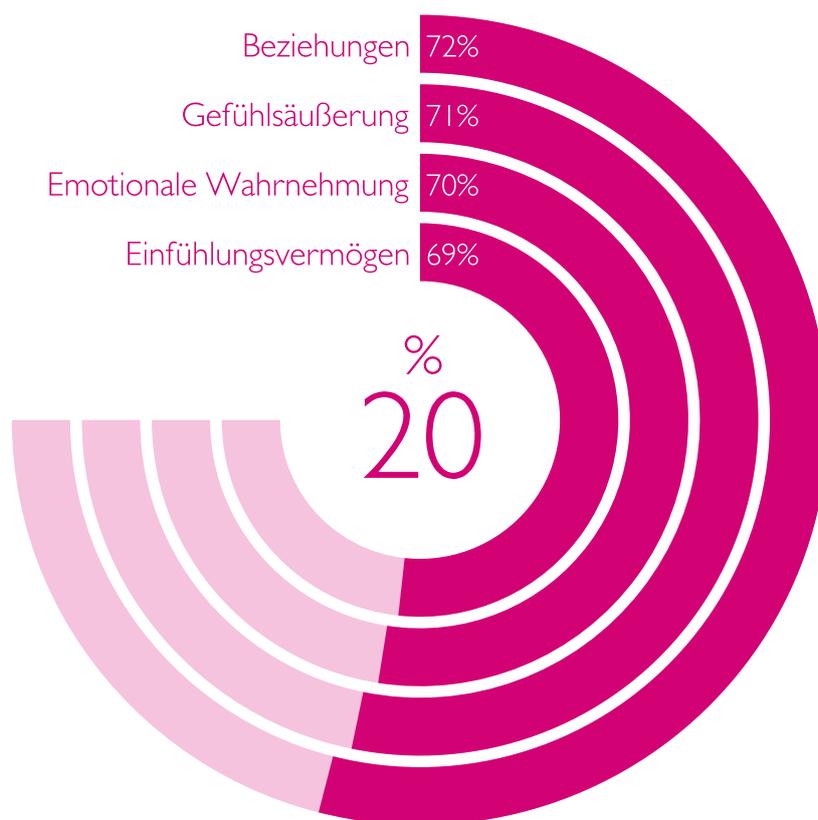
Stress wird durch die Art, wie Ihre Umwelt Ihre eigenen Tendenz zum Stressgefühl oder zur Reaktion beeinflusst, ausgelöst. Daher müssen Sie sowohl an äußeren als auch an inneren Faktoren arbeiten.

Beispielsweise hängt Stress oft mit der Unternehmensführung zusammen. Unternehmen können Ihnen Ungeheuerliches abverlangen, nur weil Sie gut in dem sind, was Sie tun. Möglicherweise können Freunde den Druck, den jemand verspürt, nicht nachvollziehen, auch wenn sie sich immer anbieten, bei gesellschaftlichen Veranstaltungen auszuweichen. Sehen Sie sich die Systeme in Ihrem Umfeld an. Diese können Ihnen helfen, Ihren Stresslevel zu verringern und die Unternehmensleistung sowie die Zufriedenheit in Ihrem Leben zu steigern. Die Außenwelt schafft Stress und es ist schwierig, hohe Stresslevels allein dadurch zu senken, dass man sich auf seine eigenen Reaktionen konzentriert.

Hier sind einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können:

- Versuchen Sie, Situationen, Menschen und Themen zu identifizieren, die Stress verursachen und auch solche, die Stress verringern. Vermeiden Sie Erstere und nutzen Sie Letztere. Ihr Umfeld zu steuern, kann sehr hilfreich sein.
- Sprechen Sie mit jemandem darüber. Einige Menschen sind der Meinung, Stress sei ein Ausdruck von Schwäche und spielen das Problem herunter. Tun Sie das nicht. Stress ist ein Teil des Lebens und kann durchaus nützlich sein. Stress zu ignorieren, kann zu Problemen führen.
- Erkundigen Sie sich über Stressmanagement-Techniken.
- Stress liegt in der Art und Weise begründet, wie Ihre Umwelt Ihre Tendenz, Stress zu empfinden oder darauf zu reagieren, beeinflusst. Daher sollten Sie sowohl an inneren als auch an äußeren Stressfaktoren arbeiten. Beispielsweise kann die Art und Weise, wie Sie geführt werden, Stress erzeugen. Unternehmen können lächerliche Forderungen an Mitarbeiter stellen, gerade weil sie gut sind. Manchmal können selbst Freunde Stresslevel nicht nachvollziehen, besonders dann, wenn sie oft und gerne anbieten, mit sozialen Aktivitäten zu helfen und einen Ausgleich zu schaffen. Beobachten Sie Ihr Umfeld. Das kann Ihnen helfen, Ihren Stresslevel zu verbessern, Leistung zu steigern und mehr Zufriedenheit im Leben zu erreichen. Die Außenwelt verursacht Stress, dementsprechend ist es schwer, Stress aufzulösen, indem Sie sich nur auf Ihre eigenen Reaktionen konzentrieren.

## Faktor Emotionalität



Dieser Faktor beschreibt Ihre Fähigkeit Emotionen wahrzunehmen und auszudrücken und wie Sie diese nutzen, um Beziehungen mit anderen zu entwickeln und aufrecht zu erhalten.

Er unterteilt sich in:

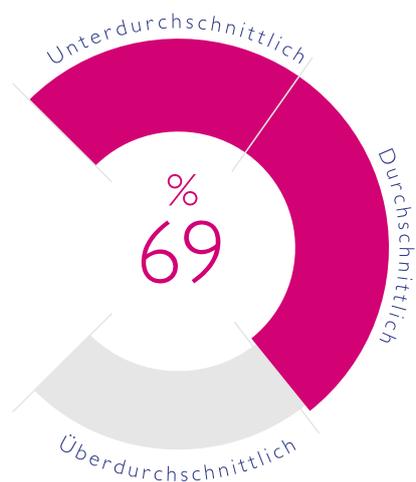
**Einfühlungsvermögen:** Ihre Fähigkeit, den Standpunkt anderer zu verstehen und Ihre Gefühle zu berücksichtigen.

**Emotionale Wahrnehmung:** Ihre Fähigkeit, eigene und fremde Emotionen zu verstehen.

**Gefühlsäußerung:** Ihre Fähigkeit, Gefühle auszudrücken.

**Beziehungen:** Ihre Fähigkeit, erfüllende Beziehungen im privaten und geschäftlichen Bereich aufzubauen und aufrecht zu erhalten.

Um mehr über die spezifischen Bereiche dieses Faktors zu erfahren, lesen Sie bitte die Ausführungen zu den einzelnen Aspekten, die genannt wurden. So sehen Sie genau, wo Ihre besonderen Stärken liegen und in welchen Bereichen Entwicklungsmöglichkeiten bestehen.



Dieser Aspekt beurteilt, ob Sie die Ansichten anderer Leute und deren Gründe auf bestimmte Weise zu fühlen und zu handeln, nachvollziehen können. Außerdem wird untersucht, in welchem Ausmaß Sie ihre Beweggründe und Gefühle berücksichtigen, wenn Sie verschiedene Möglichkeiten abwägen, auf sie zu reagieren.

Wenn Sie verstehen, warum jemand auf bestimmte Art und Weise denkt oder handelt, können Sie effektiver mit demjenigen kommunizieren.

Daher ist Einfühlungsvermögen ein Schlüsselement in verschiedenen Tätigkeitsbereichen, von der Geschäftsführung und Aufsicht bis hin zum Verkauf und zur Kundenbetreuung. Es hilft auch bei persönlichen Beziehungen.

Einfühlungsvermögen ist wichtig im Umgang mit Kollegen. Die Gründe zu verstehen, aus denen jemand handelt, kann helfen, Missverständnissen und Diskussionen bei der Arbeit zu vermeiden. Oft schreibt man einander die falschen Motive zu.

Einfühlungsvermögen impliziert nicht Zustimmung oder Verständnis. Es kann dazu führen, dass Sie mit jemandem sogar härter ins Gericht gehen, eben weil Sie sich in dessen Lage hineinversetzt haben und sein Denken als nachlässig, seine Motive als fragwürdig oder seine Beweggründe auf eine bestimmte Art als unpassend erachten.

# Einfühlungsvermögen

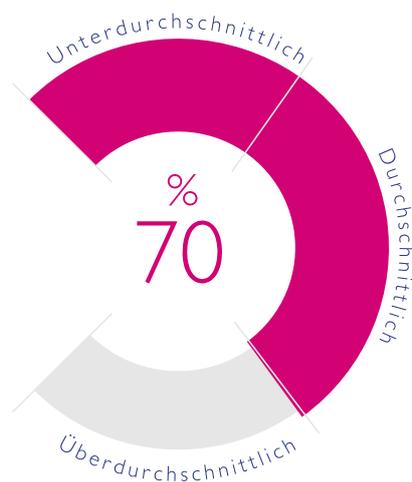
## Durchschnittlicher Prozentrang

Ihre Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie die Standpunkte und Gefühle anderer ebenso berücksichtigen wie die meisten Menschen.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Achten Sie darauf, nicht widersprüchlich zu handeln und in einem Moment Einfühlungsvermögen zu zeigen und es im anderen abzuschalten. Beständigkeit ist für gute Beziehungen und eine gute Führungsarbeit wichtig.
- Jeder ist unterschiedlich einfühlsam. Versuchen Sie, extremes Einfühlungsvermögen nicht als Schwäche zu werten oder Menschen, die bei diesem Aspekt einen niedrigen Prozentrang erreichen, als unsensibel zu beurteilen.

Einfühlungsvermögen hat auch seine Kehrseiten:  
Es kann dazu führen, dass Sie sich auf den  
Einzelnen und dessen Probleme konzentrieren  
anstatt auf die Gesamtsituation oder Ihr Ziel.



Emotionale Wahrnehmung misst Ihre emotionale Bildung: Wie gut verstehen Sie Ihre eigenen Gefühle und die der anderen? Einfühlungsvermögen misst, wie leicht es Ihnen fällt, sich in andere hineinzusetzen. Gefühlsäußerung ist Ihre Fähigkeit Ihre Gefühle klar zum Ausdruck zu bringen. Im Gegensatz dazu, befasst sich die emotionale Wahrnehmung damit, wie gut Sie Emotionen in einer gegebenen Situation lesen können.

Studien haben gezeigt, dass die Unfähigkeit Emotionen zu erkennen gepaart mit einem Mangel an Feingefühl (das unter dem Aspekt Sozialbewusstsein gemessen wird) für gesellschaftliche Situationen zu einem unsozialen Verhalten und vermeidbaren Meinungsverschiedenheiten führen kann. Dies kann unter anderem unternehmerische Leistungsfähigkeit und glückliche Beziehungen beeinträchtigen. Emotionale Wahrnehmung trägt zum reibungslosen Zusammenspiel mehrerer Menschen bei.

# Emotionale Wahrnehmung

## Überdurchschnittlicher Prozentrang

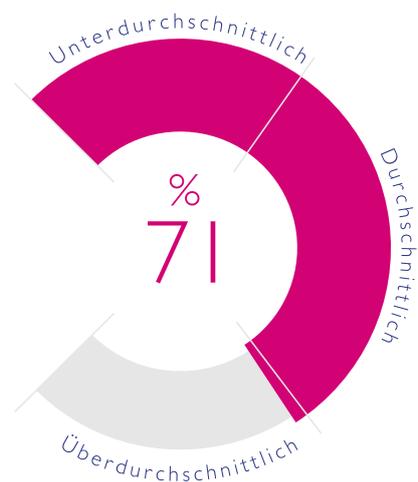
Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie über ein besseres Verständnis Ihrer eigenen Gefühle und der Gefühle anderer verfügen, als die meisten Menschen. Sie sind selten emotional unsicher und es fällt Ihnen leicht, emotionale Zeichen und Ihre Gefühle zu deuten.

Möglicherweise ist es schwer für Sie zu verstehen, dass dies anderen Menschen schwer fällt.

Sie sind ideal für Positionen oder Situationen geeignet, die eine Menge Menschenkontakt erfordern und wo die Zusammenarbeit mit anderen - Kollegen, Zulieferern und Vorgesetzten - Voraussetzung für das Erreichen Ihrer Ziele ist.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Emotionale Wahrnehmung kann manche Menschen derartig faszinieren, dass es zum Selbstzweck wird. Das kann Sie von anderen wichtigen Aufgaben ablenken oder Sie aufdringlich erscheinen lassen.



Der Aspekt Gefühlsregulierung bezieht sich auf die Kontrolle Ihres inneren Zustands. Im Gegensatz dazu misst der Aspekt Gefühlsäußerung, wie gut Sie anderen Ihre Emotionen mitteilen können.

Wir äußern unsere Gefühle auf viele verschiedene Arten: Durch Mimik, durch Haltung und Körpersprache und durch geschriebenes und gesprochenes Wort. Wir können unsere Gefühle absichtlich äußern, um einen gewünschten Effekt zu erzielen oder es geschieht unabsichtlich und ohne jeglichen Hintergedanken.

Emotionen sind innerhalb und außerhalb des Geschäftslebens kein unbedeutendes Nebenthema. Sie tragen zur Arbeitskultur, zur Problemlösung, zur Motivation, zum Vertrauen und zum Aufbau eines effizienten Teams bei. Die Fähigkeit, seine Gefühle äußern zu können, kann Missverständnisse in Beziehungen verhindern.

# Gefühlsäußerung

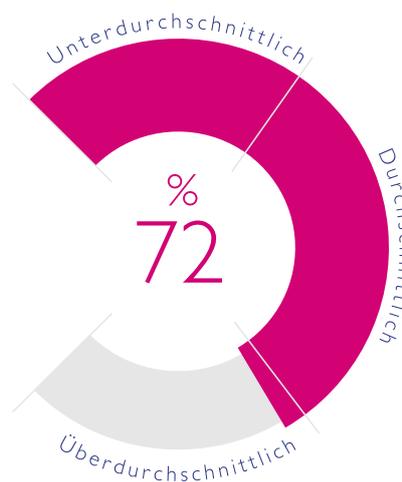
## Überdurchschnittlicher Prozentrang

Sie können Ihre Gefühle anderen besser mitteilen als die meisten Menschen. Sie scheinen in der Lage zu sein, sich so auszudrücken und so zu handeln, dass Sie Ihre Gefühle auf zufriedenstellende Art und Weise vermitteln können.

Das ist in verschiedenen Führungspositionen eine sehr wichtige Fähigkeit. Emotionales Engagement von Führungspersonen schafft Anhänger und ein Gefühl von Glaubwürdigkeit unter den Mitarbeitern. Das bezeichnet man oft als "what you see is what you get". In Beziehungen kann eine klare Kommunikation der eigenen Gefühle verhindern, dass Kleinigkeiten außer Kontrolle geraten - die emotionale Wahrnehmung spielt hierbei ebenfalls eine Rolle.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Vergewissern Sie sich, dass Sie nicht dauernd über Ihre Gefühle sprechen. Das kann für andere ermüdend werden und möglicherweise dazu führen, dass sie Ihnen nicht mehr zuhören.
- Möglicherweise empfinden Sie Menschen, die Ihre Gefühle nicht so gerne äußern, als "kalt". Mangelnde Äußerung von Emotionen bedeutet allerdings nicht, dass diese nicht vorhanden sind.
- Es gibt ungeschriebene gesellschaftliche, unternehmerische und sogar geschlechtsspezifische Gesetze, was das Empfinden, Eingestehen und Äußern von Emotionen betrifft. Dennoch helfen Gefühle Menschen dabei, das im Beruf und im Leben zu erreichen, was sie möchten. Die emotionalen Gesetze im Privatleben, im Beruf und in sämtlichen gesellschaftlichen Situationen zu verstehen, ist sehr wichtig.
- In schweren Zeiten - angenommen Ihr Unternehmen durchlebt eine wirtschaftliche Durststrecke oder eine Beziehung befindet sich in einer schwierigen Phase - kann ständiges Sprechen über die eigenen Gefühle selbstsüchtig und ausschweifend wirken.
- Wir geben viel von uns preis, wenn wir uns emotional ausdrücken. In sehr politischen Wettbewerbssituationen wird dies möglicherweise von anderen ausgenutzt.



Dieser Aspekt misst, wie effektiv Sie Beziehungen mit anderen aufbauen und aufrechterhalten können.

Die Einstellung zu Beziehungen kann man auf verschiedene Arten betrachten. Für einige Menschen sind Beziehungen eine Priorität. Anderen sind der Job oder die eigenen Gedanken wichtiger. Menschen sind unterschiedlich gut darin, Beziehungen aufzubauen und diese aufrechtzuerhalten. Die Zahl der Beziehungen ist von Person zu Person verschieden, ebenso wie die Tiefe der Beziehungen unterschiedlich ist.

Wir bedienen uns auf der Arbeit ständig der Sprache des Beziehungsmanagements ohne es zu bemerken. Es hilft uns zu erklären, warum Menschen so sind, wie sie sind und welche Projekte oder Rollen am geeignetsten für sie sind. Menschen können wie folgt beschrieben werden:

Gute Netzwerker: Menschen mit einer Vielzahl an Beziehungen mit relativ wenig Tiefgang.

Ein gutes Gruppenmitglied; führt tiefergehende Beziehungen mit wenigen Menschen.

Einzelgänger: Menschen, die scheinbar keine Beziehungen mit anderen brauchen und deren Fokus auf bestimmten Aufgaben liegt.

Diese Art Menschen zu beschreiben, zeigt auch, wie wir außerhalb der Arbeit sind: Einige Menschen haben viele Freunde und halten den

# Beziehungen

## Überdurchschnittlicher Prozentrang

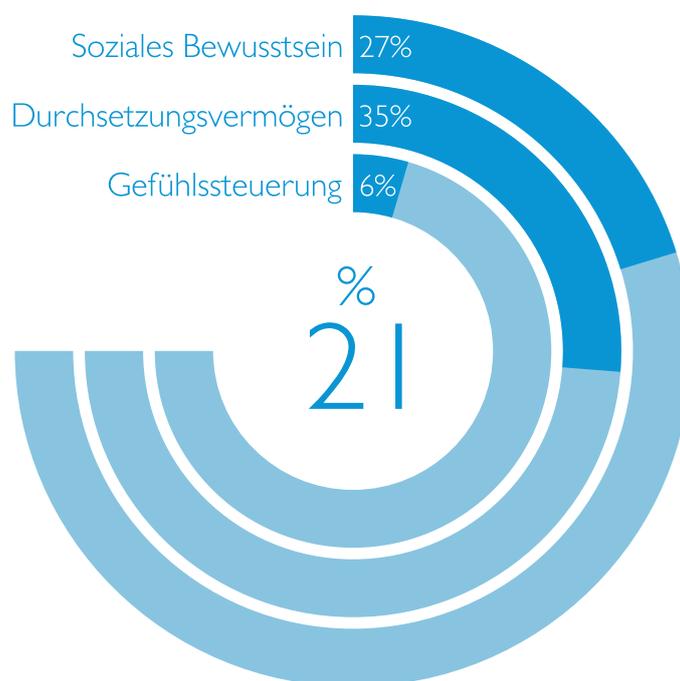
Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie mehr erfüllende persönliche Beziehungen (im Arbeitsleben und darüber hinaus) haben als andere Menschen. Solche Beziehungen garantieren, dass Sie einen Freundeskreis haben, auf den Sie sich in vielen Punkten verlassen können: unter anderem auf Informationen, gesellschaftliches Vergnügen und emotionale Unterstützung in schwierigen Situationen.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Achten Sie darauf, nicht ständig Ihre Beziehungen vor die Arbeit zu stellen. Unternehmen verstehen normalerweise, dass enge Beziehungen - vor allem familiäre - unter bestimmten Umständen Vorrang haben. Doch wenn das zu oft der Fall ist, wird Ihr Engagement möglicherweise in Frage gestellt.
- Führungsarbeit durch persönliche Beziehungen kann sehr gut funktionieren, birgt allerdings auch Gefahren. Beispielsweise kann es zu ernsthaften Problemen kommen, wenn Sie einen guten Freund maßregeln oder sogar entlassen.
- Begehen Sie nicht den Fehler, von allen gemocht werden zu wollen. Schlimmstenfalls kann dies zur Einforderung von Zuneigung führen. Sie müssen oft mit Menschen arbeiten oder in Kontakt stehen, mit denen Sie nichts gemeinsam haben oder die Sie möglicherweise nicht besonders mögen. Selbst wenn Sie keine enge Beziehung mit jemandem führen, können Sie einander respektieren.

Kontakt, andere haben nur ein paar enge  
Freunde.

# Faktor Geselligkeit



**Dieser Faktor beschreibt Ihre Fähigkeit Kontakte zu knüpfen und zu pflegen und mit anderen zu kommunizieren.**

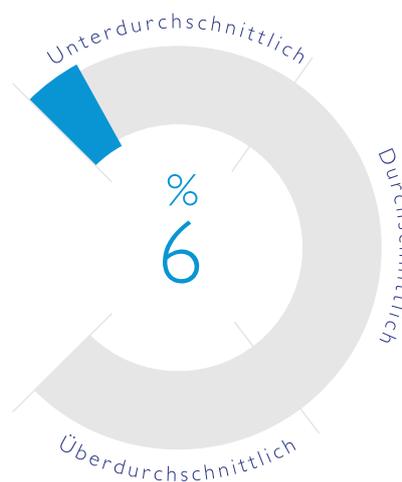
Er unterteilt sich in:

**Gefühlssteuerung:** Ihre Fähigkeit die Gefühlszustände anderer zu steuern.

**Durchsetzungsvermögen:** Wie mitteilbar Sie sind und inwiefern Sie sich für Ihre eigenen Rechte einsetzen.

**Sozialbewusstsein:** Ihre Fähigkeit sich in sozialen Kontexten wohlfühlen und wie Sie sich in der Gegenwart von Menschen verhalten, die Sie nicht gut kennen.

Um mehr über die spezifischen Bereiche dieses Faktors zu erfahren, lesen Sie bitte die Ausführungen zu den einzelnen Aspekten, die genannt wurden. So sehen Sie genau, wo Ihre besonderen Stärken und wo Entwicklungsbereiche liegen.



Im Gegensatz zur Gefühlsregulierung, die sich mit Ihrer Fähigkeit Ihre eigenen Emotionen zu kontrollieren befasst, misst die Gefühlssteuerung Ihre Fähigkeit, die Gefühlszustände anderer zu steuern. Sie untersucht, wie sehr Sie daran glauben, die Gefühle anderer Menschen beeinflussen zu können. Das kann dadurch geschehen, dass Sie mit ihnen fühlen, sie beruhigen oder motivieren. Manchmal möchten Sie jemanden aufmuntern, doch bei der Gefühlssteuerung geht es nicht nur darum anderen zu positiven Gefühlen zu verhelfen.

Es geht hierbei darum, Handlungsweise anderer Menschen so zu beeinflussen, dass ein Ziel erreicht wird. Möglicherweise möchten Sie den Mitarbeitern eine Reihe an Emotionen vermitteln, in dem Glauben, dass dies dazu beitragen kann, Leistung zu verbessern. In persönlichen Situationen können Gefühle außer Kontrolle geraten und die Lösung eines Problems verhindern - dann möchten wir die Lage beruhigen.

# Gefühlssteuerung

## Unterdurchschnittlicher Prozentrang

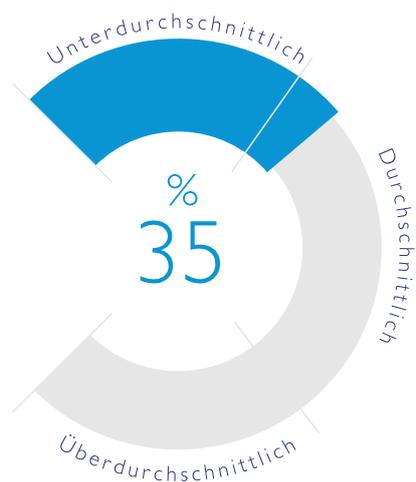
Sie denken, dass Sie die Gefühlslage anderer nicht so gut beeinflussen können wie die meisten Menschen.

Das deutet darauf hin, dass Sie, wenn möglich, Tätigkeiten meiden sollten, in denen Sie mit Menschen zu tun haben, die zu emotionalen Geständnissen oder Gefühlsausbrüchen neigen. (z.B. Beratung). Möglicherweise kommt es Ihnen so vor, als hätten Sie nicht die natürlichen Fähigkeiten oder Interessen, um einen zornigen Kunden oder einen Freund, der zu wütend ist, um klar zu denken, zu beruhigen.

Andererseits lassen Sie sich nicht durch die Emotionen anderer von Ihren Zielen ablenken und bleiben folglich konzentrierter.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Versuchen Sie, mögliche Brennpunkte zu errahnen, zu denen es kommen kann, wenn Sie Menschen persönlich treffen. Sie können auf Techniken, wie die Verteilung bestimmter Aufgaben in Form von schriftlicher statt mündlicher Kommunikation zurückgreifen, um diese Situationen zu vermeiden.
- Gefühlssteuerung ist in höheren Führungspositionen wichtig. Wenn Sie befördert werden, sollten Sie darüber nachdenken, sich die wesentlichen Techniken, wie reflektiertes Zuhören, anzueignen, um in hochemotionalen Situationen entsprechend reagieren zu können.



Der Aspekt des Durchsetzungsvermögens misst, wie offen und direkt Sie Ihren Standpunkt vertreten. Zudem wird beschrieben, ob Ihre Ansichten eher auf persönlicher Überzeugung oder auf objektiven Daten und Analysen beruhen oder schlicht emotionale Reaktionen sind.

Durchsetzungsvermögen ist von Aggression zu unterscheiden. Aggression beinhaltet feindliche Handlung oder Gefühle, während Durchsetzungsvermögen eine Absicht darstellt, zu seinen Überzeugungen zu stehen und für diese zu kämpfen.

# Durchsetzungsvermögen

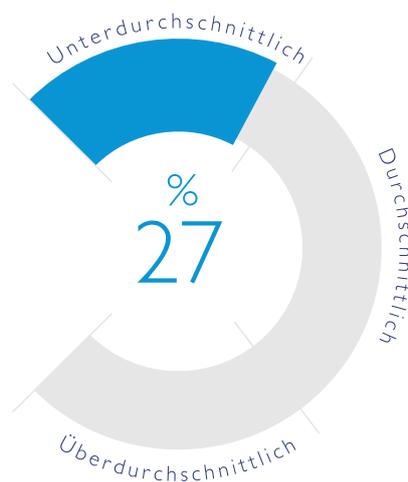
## Durchschnittlicher Prozentrang

Sie sind genauso offen und direkt wie die meisten anderen Menschen. Sie setzen sich in vielen Fällen für Ihre Meinung ein. Sie können jedoch auch andere Ansichten akzeptieren und nachgeben, selbst wenn Sie glauben, dass Ihr Standpunkt der richtige ist. Möglicherweise können Sie sich bei einer Diskussion aussuchen, wie Sie sich verhalten, eine Vorgehensweise vorschlagen, andere kritisieren oder beglückwünschen oder um etwas bitten, das Sie zu brauchen glauben.

Diese Fähigkeit, seine Reaktion an verschiedene Situationen anzupassen, ist für Geschäftsführer und Führungspersonen sehr wichtig. Die Handlungsweise einer Führungsperson muss von Endzielen geprägt sein. Wie durchsetzungsfähig Sie sein möchten, ist situationsabhängig. Gleiches gilt auch für Ihr Privatleben.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Kontinuität ist eine sehr wichtige menschliche Eigenschaft und besonders wichtig in der Führungsetage. Einige interpretieren Ihr Situationsbewusstsein und Ihre Fähigkeit, den Grad Ihres Durchsetzungsvermögens zu variieren, möglicherweise als Ausdruck eines Mangels an innerlicher Überzeugung.
- Wägen Sie überlegt ab, wofür es sich zu kämpfen lohnt. Das sollten Sie gut können. Setzen Sie sich nicht immer mit gleichem Maß für Ihre Überzeugungen ein. Es lohnt sich, die Herangehensweise an ein wichtiges Meeting oder eine besonders kritische Entscheidung zu planen.



Gesellschaftliche Situationen bringen einen gewissen Druck mit sich und wir sind mehr oder weniger gut darin, diesen wahrzunehmen und damit umzugehen. Es gibt ungeschriebene wie auch teilweise formelle Vorschriften darüber, wie wir uns auf der Arbeit, zuhause oder in bestimmten gesellschaftlichen Situationen zu kleiden, zu verhalten oder sogar zu äußern haben. Einige von uns bemühen sich, sich dem anzupassen, andere bestehen darauf sie selbst zu sein.

Sozialbewusstsein misst, wie bewusst Sie sich verschiedener Situationen sind und wie Sie ihr Verhalten, von diesem Bewusstsein ausgehend, anpassen.

# Soziales Bewusstsein

## Unterdurchschnittlicher Prozentrang

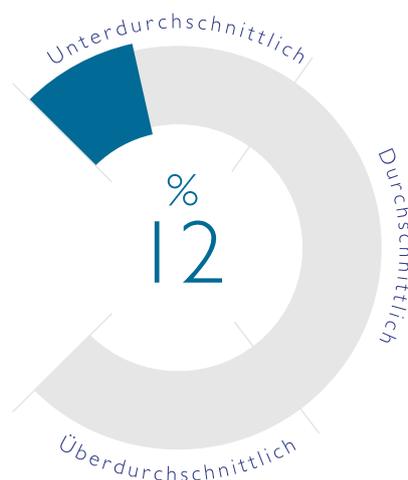
Ihr Ergebnis zeigt an, dass Sie es als herausfordernd empfinden, gesellschaftlichen Druck und Regeln zu bemerken. Das kann zu zwei Verhaltensarten führen.

- Möglicherweise fühlen Sie sich in einer gesellschaftlichen Atmosphäre, die Ihnen nicht vertraut ist, angespannt, und Sie wissen nicht genau, wie Sie sich verhalten sollen. Sie fühlen sich dann vielleicht unwohl.
- Sie passen sich nicht an unterschiedliche gesellschaftliche Umgebungen an, sondern handeln einfach so wie immer.

Wahrscheinlich bevorzugen Sie Positionen oder Situationen, in denen Sie in kleinen Teams arbeiten, und die nicht von Ihnen erwarten, nach der Arbeit mit einer Vielzahl von Menschen Kontakte zu knüpfen.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Möglicherweise verärgert es Sie, wenn Sie glauben, sich einer gesellschaftlichen Situation nicht korrekt angepasst zu haben oder wenn eine Situation eintritt, in der Sie unangebracht gehandelt und es nicht bemerkt haben, bis jemand Sie auf Ihr Verhalten aufmerksam gemacht hat. Menschen denken oft darüber nach und schämen sich. Doch meistens fallen anderen solche Situationen gar nicht so häufig auf, wie wir denken.
- Wenn Sie Ihre sozialen Kompetenzen verbessern möchten, gibt es eine Vielzahl von Techniken für die Bereiche Zuhören, Fragen und Hilfe leisten. Sie können sowohl Ihre privaten als auch Ihre geschäftlichen Beziehungen bereichern.
- Einzig und allein Sie selbst zu sein, kann Sie in eine einflussreiche Position bringen. Man wird Ihnen vertrauen und sich an Sie erinnern, wenn Sie sich nicht verstellen. Viele Berater und Verkäufer wenden diese Technik an. Sie weigern sich, sich gesellschaftlichen Normen anzupassen. Während einige solche Menschen kritisieren, sind andere wiederum von deren Individualität beeindruckt. Wahre Freunde, die Ihnen ähnlich sind, finden Sie auf diese Art und Weise und eben nicht solche, die nur ihre Maske zeigen.



Der Aspekt der Anpassungsfähigkeit misst, wie flexibel Sie in Ihrer Lebensgestaltung sind. Die Beschreibung gibt wieder, wie Sie sich an ein neues Umfeld, neue Begebenheiten und Menschen anpassen und mit Veränderung umgehen. Der erreichte Prozentrang gibt an, ob Sie Veränderung eher begrüßen und suchen, oder ob Sie ein stabiles (Arbeits)Umfeld vorziehen.

Die Bewertung dieses Aspekts zu verstehen, wird Ihnen helfen, unterschiedliche Situationen zu bewältigen, wie beispielsweise eine neue Arbeitsstelle, Umstrukturierung, ein längeres alltägliches Projekt oder auch persönliche Veränderungen, wie einen Umzug oder eine Trennung.

## Anpassungsfähigkeit

### Unterdurchschnittlicher Prozentrang

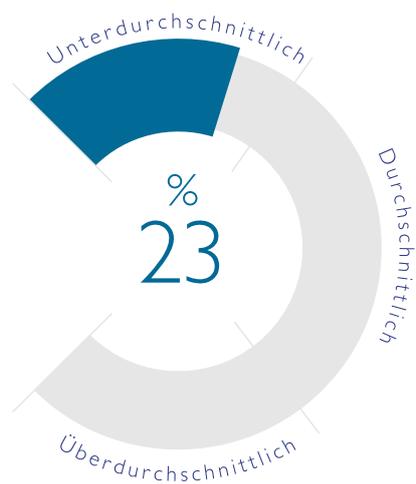
Ihre Antwort legt nahe, dass Sie es bevorzugen, in einer strukturierten Umgebung mit bewährten Systemen, einem vorhersehbaren Arbeitspensum und nicht allzu vielen Überraschungen zu agieren. Sie neigen dazu, negativ auf Änderungsvorschläge zu reagieren und wenn diese Veränderung eintritt, finden Sie es möglicherweise schwierig, Ihre Gewohnheiten und Ihre Einstellung anzupassen.

Innerhalb einer Welt, die rasantem Wandel unterliegt, erscheint Ihnen diese Einstellung möglicherweise als Nachteil. Jedoch braucht es in der Arbeitswelt und darüber hinaus immer beständige Komponenten. Etwas Beständigkeit ist in Unternehmen und im Sozialleben notwendig.

Sie sind durchaus in der Lage zu erkennen, dass Veränderung an sich keine gute Sache ist, wenn sie anderen nicht dabei hilft, ihre Ziele zu erreichen.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Versuchen Sie nicht als ständige Bremse des Fortschritts abgestempelt zu werden. Bewerten Sie jede neue Idee nach ihrem Potenzial und finden Sie heraus, inwiefern dies ihre Arbeit verbessert oder verschlechtert;
- Einige Menschen sind offener für Veränderungen als Sie. Gewöhnen Sie sich nicht an, gegen deren Ideen zu argumentieren, nur weil sie Ihnen auf den ersten Blick nicht praktisch erscheinen. Zukunftsorientiertes Denken kann zur positiven Veränderung eines Unternehmens beitragen, es dauert nur länger, bis man diese feststellen kann. Wenn man sich erst einmal auf eine neue Initiative festgelegt hat, kann Ihre strukturierte Herangehensweise zur Umsetzung beitragen.



Studien zeigen, dass Menschen bei der Arbeit von vielen verschiedenen Dingen motiviert werden. Zu diesen Dingen zählen finanzielle Entlohnung, Ansehen, Lob und soziale Interaktion.

Selbstmotivation misst, wie motiviert ein Mensch an sich ist. Menschen, die auf diese Art und Weise motiviert sind, haben ihre eigenen internen Standards, die sie auf jede Aufgabe anwenden. Ihre Motivation gewinnen sie aus dem Erreichen dieser Standards.

# Selbstmotivation

## Unterdurchschnittlicher Prozentrang

Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie unterdurchschnittlich abschneiden, was Selbstmotivation oder Ausdauer betrifft. Sie benötigen externe Faktoren, um sich zu motivieren und es kommt Ihnen möglicherweise so vor, als bräuchten Sie Anreize und Bekräftigung, um bestimmte Dinge zu erledigen. Während eines langandauernden Projekts mit wenigen Zwischenergebnissen nimmt Ihr Engagement möglicherweise ab. Wenn die korrekte Ausführung einer Aufgabe von anderweitigem Druck beeinträchtigt wird, egal ob dieser von Ihrem Vorgesetzten ausgeübt wird oder durch Ihre eigenen Prioritäten entsteht, lässt die Qualität Ihrer Arbeit nach. Möglicherweise kann es auch passieren, dass Sie eine Aufgabe aufgeben, bevor sie abgeschlossen ist, wenn Sie nicht den erhofften Gewinn aus ihr ziehen.

Daher sind Sie wahrscheinlich am besten für Tätigkeiten mit festen Arbeitsschritten geeignet, denen Sie folgen müssen.

Hier einige Themen, über die Sie nachdenken und an denen Sie arbeiten können.

- Versuchen Sie herauszufinden, was Sie zum Erfolg motiviert, sei das Lob, Geld, eine Beförderung, Teil eines Teams zu sein oder Geselligkeit. Das ist bei der Berufswahl ausschlaggebend.
- Wenn Sie eine Tätigkeit ausführen, die hohe Standards voraussetzt, seien Sie ehrlich; erkennen Sie, wenn es jemanden gibt, der besser geeignet ist.



Teilen Sie dies mit einem Kollegen und Sie erhalten eine kostenlose VPA.

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit bei Personalentscheidungen?

360

Develop self-awareness and identify performance gaps through 360 degree feedback

GI

Measuring ability and aptitude

VP

Gain an accurate insight into how your people behave at work in just 8 minutes

Wir unterstützen Sie in der Mitarbeiterentwicklung und stehen sehr gerne für weitere Fragen zur Verfügung. Kontaktieren Sie Ihre lokale Thomas Vertretung - alle Kontaktdaten finden Sie auf unserer Homepage unter:  
[www.thomasinternational.de](http://www.thomasinternational.de)