

DER GROSSE EQ-TEST

WER **KARRIERE** MACHEN WILL, MUSS MEHR MITBRINGEN ALS NUR **PROFUNDES WISSEN!** EMOTIONALE INTELLIGENZ ZÄHLT HEUTE ZU DEN WICHTIGSTEN **SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN**. TESTEN SIE IHRE!

JA – 5 PUNKTE | NEIN – 1 PUNKT | WEISS NICHT – 3 PUNKTE

<p>1 Aufgeschlossenheit ist für mich wichtig, doch ich gehe kritisch mit dem Feedback anderer Menschen um.</p> <p><input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN <input type="radio"/> WEISS NICHT</p>	<p>6 Mir fällt es nicht schwer, meine Gefühle auch in unangenehmen Situationen immer unter Kontrolle zu halten.</p> <p><input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN <input type="radio"/> WEISS NICHT</p>
<p>2 Ich behalte trotz Rückschlägen das Ziel im Auge und lasse mich nicht so leicht entmutigen.</p> <p><input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN <input type="radio"/> WEISS NICHT</p>	<p>7 Hohe Leistungsansprüche an mich selbst und an andere zählen zu meiner obersten Maxime.</p> <p><input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN <input type="radio"/> WEISS NICHT</p>
<p>3 Es fällt mir ausgesprochen leicht, andere Menschen von einer Idee zu begeistern und sie zu motivieren.</p> <p><input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN <input type="radio"/> WEISS NICHT</p>	<p>8 Ich versuche, mich in andere hineinzuversetzen und Dinge aus deren Blickwinkel zu sehen.</p> <p><input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN <input type="radio"/> WEISS NICHT</p>
<p>4 Aggressionen, Wut, Freude, Zuneigung und andere derartige Gefühle habe ich immer im Griff.</p> <p><input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN <input type="radio"/> WEISS NICHT</p>	<p>9 Es fällt mir auch in einer neuen Umgebung leicht, den Kontakt mit anderen zu knüpfen.</p> <p><input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN <input type="radio"/> WEISS NICHT</p>
<p>5 Ich bin mir meiner eigenen Emotionen und deren Auswirkungen auf andere bewusst.</p> <p><input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN <input type="radio"/> WEISS NICHT</p>	<p>10 Andere Menschen von einer Idee zu begeistern und sie zu motivieren, ist für mich ein Leichtes.</p> <p><input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN <input type="radio"/> WEISS NICHT</p>

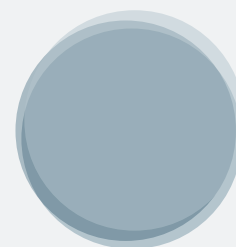
1–10 PUNKTE:

EMOTIONALES WRACK: Sie haben Schwierigkeiten, Ihre Emotionen zu beherrschen, und fühlen sich dauernd angespannt. Regelmäßige Selbstreflexion hilft Ihnen, nicht nur Ihren EQ einschätzen zu lernen, sie ist die Voraussetzung dafür, Ihre emotionale Intelligenz verbessern und entwickeln zu können.

10–30 PUNKTE:

GEFÜHLSDUSEL: Sie sind sich über Ihre Emotionen und Gefühlsregungen nicht immer ganz im Klaren. Emotionale Intelligenz heißt, über sich selbst im Bilde zu sein. Lernen Sie deshalb Ihre eigene Gefühlswelt neugierig kennen und nehmen Sie jedes Ihrer Gefühle als etwas an, das untrennbar zu Ihnen gehört.

PUNKTE GESAMT:



30–50 PUNKTE:

EMOTIONS BOLZEN: Sie besitzen ein hohes Maß an Selbstbeherrschung, Ruhe und Gelassenheit. Sie finden sich in der Welt zurecht, können Situationen richtig einschätzen und es fällt Ihnen leicht, Beziehungen zu anderen Menschen zu knüpfen. Sie sind ein Großmeister der Klugheit der Gefühle!