

Der Bericht wurde generiert für:

Max Muster

EQ-SWOT



EQ-SWOT™ Bericht

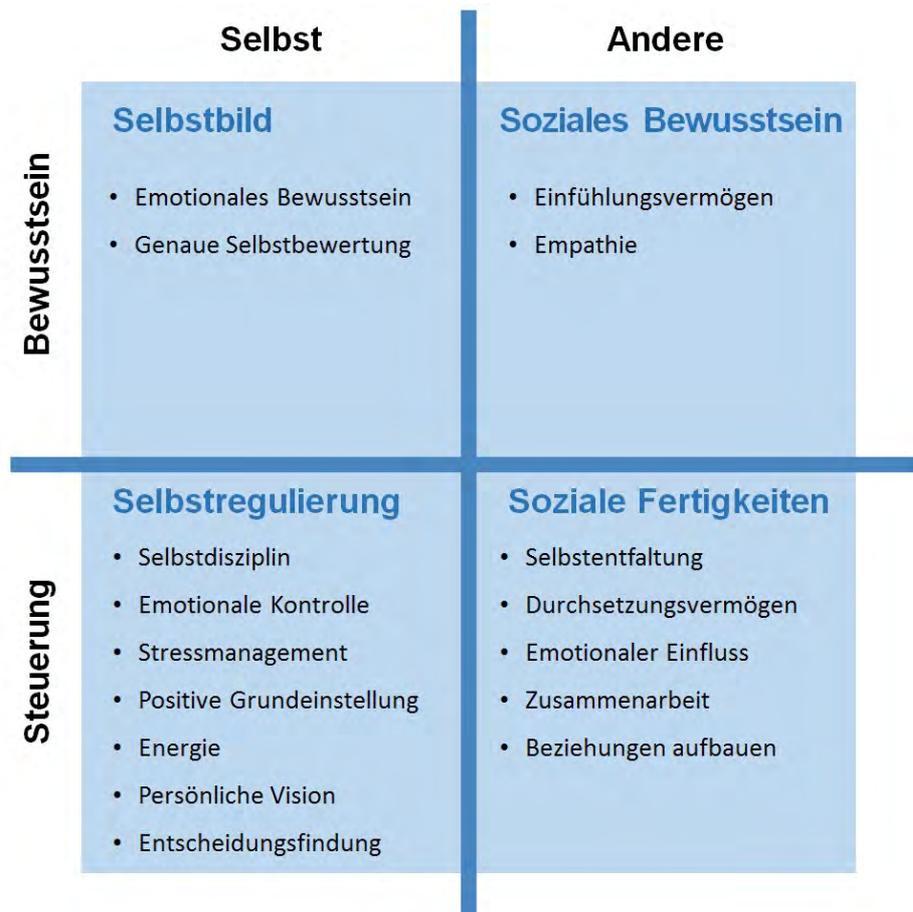
Bereitgestellt durch:
Wachstum für Mensch und Organisation GmbH
Demobericht

+49 871 966 29 -465
od-tools@wfmo.de

Einführung in die EQ-SWOT™ Analyse

Herzlichen Dank für das Ausfüllen der EQ-SWOT™ Analyse. EQ-SWOT™ ist darauf ausgelegt, Ihnen bzgl. Ihrer emotionalen Intelligenz Feedback zu geben und Ihnen aufzuzeigen, wie solche emotionalen Fertigkeiten sich auf Ihr Wohlbefinden und Ihren beruflichen Erfolg auswirken.

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, einen Sinn für die eigenen, sowie die Gefühle anderer zu entwickeln, sowie dadurch effektiver zu werden das eigene Denken und Verhalten zu beeinflussen. Bei emotionaler Fertigkeit handelt es sich um verschiedene Fertigkeiten, die sich allesamt erlernen lassen, unabhängig vom Alter. Der Begriff der emotionalen Intelligenz, der in EQ-SWOT™ verwendet wird, basiert auf gemeinsame Elemente verschiedenartiger Modelle in diesem Bereich, vereint diese und entwickelt sie an manchen Stellen weiter. Diese Herangehensweise macht EQ-SWOT™ für verschiedenste Zielgruppen verwendbar. EQ-SWOT™ beinhaltet 16 Fertigkeiten, die weiter unten aufgelistet sind.



Ihr EQ Profil

Die Ergebnisse werden auf einer Skala von 1 bis 10 abgebildet. Ein höheres Ergebnis bedeutet ein höheres Level an Selbstreflexion Ihrer emotionalen Intelligenz. Der Durchschnitt liegt bei 5 und 6. Die Ergebnisse beruhen auf der Selbstwahrnehmung, diese kann von der eigentlichen emotionalen Fertigkeit abweichen.

Selbstbild:

Emotionales Bewusstsein Die eigenen Gefühle genau erfühlen und identifizieren.	5
Selbstbeurteilung Ein genaues Bild der eigenen Stärken und Schwächen haben.	9

Selbstregulierung:

Selbstdisziplin Den Fokus auf den Aufgaben haben, Versuchungen widerstehen und Dinge erledigen.	1
Emotionale Kontrolle Geduldig bleiben, Ärger im Zaum halten.	7
Stressmanagement Stress und Ängste mindern sowie Druck aushalten.	8
Positive Denkweise Sich auf die positiven Seiten konzentrieren und Herausforderungen optimistisch antreten.	6
Persönliche Vision Orientierung und Motivation erlangen durch das Klarstellen von Werten und langfristigen Zielen.	10
Energie Die Energie haben, Initiative zu ergreifen und Ziele mit Elan zu erreichen.	7
Entscheidungen fällen Bewusst Intuition einbeziehen, um vernünftige, runde Entscheidungen zu treffen.	8

Soziales Bewusstsein:

Einfühlungsvermögen Körpersprache, Mimik und die Tonlage des Sprechens entschlüsseln.	5
Empathie Die Motive hinter den Handlungen anderer verstehen. Mich in deren Lage versetzen.	4

Soziale Fertigkeiten:

Selbstaussdruck Meine Ideen, Gefühle und Persönlichkeit gegenüber anderen ausdrücken.	8
Durchsetzungsvermögen Mit Selbstbewusstsein, Wille und Entschlossenheit auftreten. Konfrontieren, wenn nötig.	8
Emotionaler Einfluss Andere aufheitern, motivieren und Mut zusprechen.	6
Zusammenarbeit Effektive Teamarbeit und Kooperation mit anderen.	5
Beziehungen aufbauen Freundliche Beziehungen für gegenseitige Unterstützung aufbauen und pflegen.	5

SWOT Analyse (Stärken und Schwächen, Chancen und Risiken)

EQ Stärken

Eine klare Vorstellung für die eigene Zukunft haben.

Mir meiner Werte und Prioritäten bewusst sein.

Meine Stärken und Schwächen kennen.

Meine Talente kennen.

Darüber sprechen, wie ich mich fühle.

Meine Gefühle ausdrücken.

Darauf bestehen, wenn man sich selbst im Recht fühlt.

"Nein" sagen.

Schwierige Situationen beherrscht meistern.

In angespannten Situationen ruhig bleiben.

EQ Schwächen

Selbstdisziplin:

Den Fokus auf den Aufgaben haben, Versuchungen widerstehen und Dinge erledigen.

Beispielhaftes Verhalten:

Darauf fokussiert sein, was erledigt werden muss.

Das zu Ende bringen, was angefangen wurde.

Empathie:

Die Motive hinter den Handlungen anderer verstehen. Mich in deren Lage versetzen.

Beispielhaftes Verhalten:

Sympathie entwickeln für Leute, die leiden.

"Die Schuhe anderer anziehen" und deren Gefühle erfahren.

Emotionales Bewusstsein:

Die eigenen Gefühle genau erfühlen und identifizieren.

Beispielhaftes Verhalten:

Herausfinden, welches Gefühl ich empfinde.

Darüber nachdenken, warum ich fühle, was ich fühle.

Möglichkeiten

- Wäre es möglich, Ihre Stärken noch besser einzusetzen? Wie? Was könnten Sie tun, um Ihr volles Potential zu entfalten?
- Sehen Sie Verbesserungsmöglichkeiten bei Ihren Schwächen? Was würden Sie unternehmen? Wer oder was könnte Ihnen bei Ihrer Entwicklung helfen?

Bedrohungen

- Wie passt Ihre aktuelle Rolle mit Ihren EQ Fertigkeiten zusammen? Gibt es hier eine große Differenz?
- Was wäre der große Vorteil, wenn Sie Ihren EQ verbessern würden? Was wäre ein mögliches Risiko, wenn Sie nichts unternehmen? Sind Sie ein lebenslanger Lerner?

Vorschläge zur Entwicklung

In diesem Berichtsteil erhalten Sie allgemeine Vorschläge zur weiteren Entwicklung Ihrer 3 am geringsten bewerteten EQ-Fertigkeiten.

1. Vorgeschlagenes Entwicklungspotenzial/ Ihr Ergebnis:

Selbstdisziplin

1

Den Fokus auf den Aufgaben haben, Versuchungen widerstehen und Dinge erledigen.

Wieso ist diese Fertigkeit wichtig?

Selbstdisziplin bedeutet, sich unmittelbarer Belohnung zu entziehen, um etwas besseres auf längere Sicht zu erreichen. Es geht darum, sich für das Handeln und gegen Verschiebetaktiken und Faulheit zu entscheiden sowie Ablenkungen und Versuchungen zu widerstehen. Eine gute Selbstdisziplin macht den kritischen Unterschied bei dem Erreichen von langfristigen Zielen aus. Auf der anderen Seite, bei fehlender Selbstdisziplin also, kommt es viel leichter dazu, dass man Ziele nicht erreicht, dass man Selbstvertrauen verliert, dass man gegen Wettbewerber verliert und es kann sogar zum Jobverlust führen.

Wie kann man diese Fertigkeit erlernen?

Geben Sie weniger Acht auf unmittelbare Befriedigung, denn dies tendiert dazu Ihre Effektivität zu verringern. Anstatt sich in Ablenkungen und Verlockungen zu verlieren, sollten Sie lieber eine Entscheidung fällen und persönlich Verantwortung übernehmen. Machen Sie realistische Pläne und gehen Verpflichtungen ein, die Sie dann auch umsetzen. Ein kleiner Start ist Gold wert, bspw. das Aufräumen Ihres Büros oder Ihrer Datenablage. Ein weiterer Vorsatz kann bspw. konstante Pünktlichkeit bei Treffen und Abgaben sein. Schon bald wird sich eine große Zufriedenheit einstellen, die mit dem Einhalten einer Verpflichtung einhergeht. Mit jeder eingehaltenen Verpflichtung wird sich Ihre Selbstdisziplin vervielfachen und Sie werden eine zunehmende Zufriedenheit und ein wachsendes Selbstwertgefühl haben.

Der Schlüssel zur Selbstdisziplin liegt im Nein-Sagen zu ungesunden Entscheidungen und Gewohnheiten und sich stattdessen auf gesunde Entscheidungen zu konzentrieren. Ein gutes Beispiel für eine gesunde Angewohnheit sind To-Do-Listen und Zeit-Management Hilfen. So können Sie Ihrem Gehirn helfen, indem Sie die Konsequenzen aus dem Nachgeben nach kurzfristigen Versuchungen aufschreiben und gleichzeitig sich alle Konsequenzen aus dem permanenten Verfolgen von langfristigen Zielen notieren. Eine solche Liste können Sie zur Motivation in regelmäßigen Abständen durchlesen. Sie wird Ihnen dabei helfen, Ihre Verpflichtungen mit konstantem Willen einzuhalten.

2. Vorgeschlagenes Entwicklungspotenzial/ Ihr Ergebnis:

Empathie

4

Die Motive hinter den Handlungen anderer verstehen. Mich in deren Lage versetzen.

Wieso ist diese Fertigkeit wichtig?

Empathie bezeichnet die Fertigkeit, sich in die Persönlichkeit von jemand anderen Hineinzuversetzen und dessen/deren Erfahrungen nachzuempfinden, als ob man sie selber erlebt hätte. Empathie ist das höchste Level des Zuhörens: mit Herz und Verstand zuhören. Man eröffnet sich eine komplett neue Welt. Man sieht die Welt durch andere Augen und erkennt bzw. erlebt so die Emotionen anderer. Empathie hilft Ihnen auch dabei, die Welt in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Dadurch erscheint sie Ihnen nicht so verzerrt als würden Sie sie nur aus Ihrer Perspektive sehen. Empathie bringt Sie anderen auch näher, da es Verständnis und Sympathie erhöht. Empathie verstärkt Beziehungen auch deutlich und verringert den Stress in Konflikte zu geraten, sowohl privat, als auch beruflich.

Wie kann man diese Fertigkeit erlernen?

Empathie entsteht durch empathisches Zuhören und empathische Antworten. Hören Sie konzentriert zu. Achten Sie auf die Gefühle, die durchkommen, wenn jemand spricht. Fragen Sie so lange nach, bis sie genau wissen, von welchem Standpunkt aus jemand spricht. Versetzen Sie sich in die Lage Ihres Gegenübers und schauen Sie auf die Situation von ihrer/seiner Perspektive. Nehmen Sie dabei vor allem auch Rücksicht auf die Arbeits- und Lebenserfahrung, die zu aktuellen Sichtweisen geführt haben. Wenn Sie dann antworten, respektieren Sie erst die Gefühle anderer und fassen Sie kurz in eigenen Worten zusammen, was Ihnen vorgetragen wurde, um zu zeigen, dass Sie alles richtig verstanden haben. Empathisch zu sein bedeutet noch lange nicht, allem zuzustimmen. Erst wenn jemand sich Ihnen mit vollem Herzen öffnet, wird die Person in der Lage sein, wirklich zu hören, was Sie zu sagen haben.

Die sieben Gewohnheiten nach Covey sind eine gute Einführung in die Empathie. Sie können sich jedoch auch mit einem Konflikt-Management Kurs oder einem anderen Trainingsprogramm an das Thema heranwagen und trainieren.

3. Vorgeschlagenes Entwicklungspotenzial/ Ihr Ergebnis:

Emotionales Bewusstsein

5

Die eigenen Gefühle genau erfühlen und identifizieren.

Wieso ist diese Fertigkeit wichtig?

Das ist eine grundlegende EQ Fertigkeit, die Basis, um sich in anderen EQ Bereichen weiterzubilden. Wie könnten wir unsere Gefühle beeinflussen, wenn wir sie nicht erkennen oder verstehen? Wie könnten wir Einblicke in die Gefühlswelt anderer bekommen? Das Trainieren des emotionalen Bewusstseins führt dazu besagtes Bewusstsein und die Wechselwirkungen von Körper, Gefühlen und Gedanken in dem Zusammenhang besser zu verstehen. Darin liegt auch der Schlüssel negative emotionale Erlebnisse in positive umzumünzen, so dass wir positive Gefühlszustände jederzeit erzeugen können.

Wie kann man diese Fertigkeit erlernen?

Man kann Gefühle nicht abschalten. Man befindet sich immer in einem Gefühlszustand und Gefühle haben dauerhaft Einfluss auf das eigene Denken und Verhalten. Nun geht es darum, sich mit den eigenen Gefühlen vertraut zu machen. Man spricht auch davon, sich mit sich selbst zu verbinden. Dabei handelt es sich um die Fertigkeit, die innere Antenne auszurichten und sich auf die eigenen Gefühle einzustellen, um sich so dem eigenen emotionalen Zustand in jedem Moment bewusst zu sein. Fragen Sie sich: "Wie fühle ich mich gerade?", "Was geht in mir vor?". Gehen Sie tief in sich, um den Fragen auf den Grund zu gehen. Das bedeutet, dass sie Ihren Körper komplett 'durchchecken' sollten, jedoch nicht mithilfe eines Spiegels, sondern viel mehr mit Ihrem inneren Auge. Fühlt sich Ihr Körper leicht oder schwer an; taub oder pulsierend; entspannt oder angespannt? Was für Gedanken gehen in Ihrem Kopf vor? Positive oder negative? Ist Ihr Gehirn in einem effizienten, produktiven Status, in dem Ihnen alles leicht fällt oder dreht sich Ihr Kopf ständig um dieselben Gedanken und fühlt sich müde und zerstreut an? Erspüren und notieren Sie, was in Ihnen vorgeht und geben Sie dem Status ein emotionales Label, sprich Wörter, die wir zur Identifizierung von Gefühlen verwenden wie glücklich, aufgeregt, müde, traurig, frustriert, etc. Sich mit einer Liste von verschiedenen Gefühlen beschäftigen zu (z.B. von Wikipedia) und über diese Gefühle nachdenken kann dabei behilflich sein. Regelmäßiges meditieren ist ebenfalls von Nutzen.

Statistische Daten

Organisation:	ABC-Demo
Projekt:	Emotionale Intelligenz
Berichtet am:	2017-09-18 14:56
Begonnen am:	2017-03-20 10:15
Vervollständigt am:	2017-03-20 10:29
Bearbeitungsdauer:	00:12:32
Schnellste Blöcke:	Q2_02: 00:29; Q1_07: 00:39; Q1_06: 00:43
Langsamste Blöcke:	Q1_02: 01:23; Q1_01: 01:17; Q1_08: 01:06
Beantwortungsdauer im Median:	00:51

Verzerrungsskalen

Zeigte ein ehrliches, selbstkritisches Bild.	1	Selbstwahrnehmung	Entweder ungewohnt virtuos oder zeigte eine aufgewertetes Bild von sich.
Zeigte ein bescheidenes Bild von sich und gab persönliche Limits zu.		4	Selbstdarstellung
			Entweder ein außergewöhnliches Talent oder hat sich selbst überschätzt.

Die Skala geht von 1 bis 10. Höhere Ergebnisse bringen eine höhere Wahrscheinlichkeit einer Verzerrung mit sich (begrenzte Gültigkeit des Berichts). Die Interpretation dieser Verzerrungen benötigt eine spezielle Ausbildung.

Über EQ-SWOT™

EQ-SWOT™ entsprang aus der Personalrekrutierung und -entwicklung im Konzernumfeld. Das macht es zu einem einmaligen praktischen EQ Instrument. Es wurde von 2012-2016 in Shanghai entwickelt durch ein internationales Team bestehend aus Psychologen und Beratern. Hauptautor: Gabor Nagy. Die englische und die chinesische Version wurden simultan entwickelt. EQ-SWOT™ folgt den Definitionen, Richtlinien und Entwicklungsmethoden von CREIO (Konsortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations), einer wissenschaftlichen Einrichtung von Daniel Goleman.

© 2017 HRObjective International Co., Ltd. All rights reserved.
 Vertrauliches Material, unautorisierte Weitergabe ist verboten.
 Bitte setzen Sie sich mit der „Wachstum für Mensch und Organisation GmbH“ als verantwortlichem Unternehmen in Verbindung, wenn Sie den Bericht oder Teile davon für gewerbliche Zwecke verwenden wollen: info@wfmo.de
 www.od-tools.de