
Emotionale Intelligenz Test: Wie viel EQ haben Sie?

Na, sind Sie jetzt neugierig, **wie hoch Ihr EQ ist**? Die meisten Menschen haben ein ganz gutes Gespür dafür, wie stark ihre emotionale Intelligenz ausgeprägt ist. Allerdings neigen wir auch dazu, uns selbst anders zu sehen, als es der Wahrheit entspricht.

Das gilt übrigens in beide Richtungen: Entweder beschönigen wir – oder wir gehen viel zu hart mit uns selbst ins Gericht. Der folgende – kurze – **Selbsttest** soll vor allem als objektives Korrektiv dienen und Ihnen Anhaltspunkte geben, wie es um Ihre emotionale Intelligenz bestellt ist.

Natürlich können die **25 Fragen** kein finales Urteil liefern, zumal wir emotionale Intelligenz lernen, aber auch verlernen können. Zur ersten Orientierung und Bestandsaufnahme taugt der Emotionale Intelligenz Test aber allemal.

Beantworten Sie die folgenden Fragen bitte so ehrlich wie möglich – alles andere wäre Zeitverschwendung – und zählen Sie die Punkte hinter der jeweils zutreffenden Antwort zusammen. Um zu einem noch genaueren Ergebnis zu gelangen, kann es hilfreich sein, nicht nur die eigenen Stärken zu reflektieren, sondern idealerweise auch von einer oder zwei Personen, die Sie gut kennen.

Befragen Sie diese Personen nachdem Sie die eigene **Einschätzung** vorgenommen haben zusätzlich, um einen besseren Abgleich zwischen Selbstbild und Fremdbild zu erhalten.

Die ausgewählten Personen sollten zu Ihnen neutral eingestellt sein, da sonst ein falsches Bild entstünde. Möchten Sie anschließend wirklich etwas verändern, dann lesen Sie die Auflösung zum Test aufmerksam durch.

Zu guter Letzt, eine Test ist immer nur eine Momentaufnahme und kann bestenfalls ein Fingerzeig sein. Denken Sie über das Ergebnis nach, aber vergraulen Sie sich nicht den Tag dadurch.

1. Ich bin geduldig.

- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**

2. Ich verstehe den Grund für meine Gefühle.

- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**

3. Ich sehe in jedem Menschen das Gute.

- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**

4. Ich versuche mich in andere Menschen hineinzusetzen und zu verstehen, warum sie so handeln.

- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**

Emotionale Intelligenz Test: Wie viel EQ haben Sie?

5. Ich bin zuversichtlich.
- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**
6. Ich kann meine Gefühle detailliert und differenziert wiedergeben.
- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**
7. Ich kann gut mit Stress umgehen.
- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**
8. Ich konzentriere mich eher auf Chancen als auf Hindernisse.
- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**
9. Unter Druck und Stress bleibe ich ruhig.
- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**
10. Ich kann nachvollziehen, wie Erfahrungen Gefühle, Gedanken und Verhalten anderer Leute beeinflussen.
- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**
11. Ich blicke optimistisch in die Zukunft.
- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**
12. Ich kann meine Impulse kontrollieren.
- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**
13. Mein Interesse an anderen macht aus mir einen guten Zuhörer.
- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**
14. Ich kann gut mit den Emotionen anderer umgehen.
- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**
15. Selbst bei bevorstehenden Änderungen bleibe ich optimistisch.
- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**
16. Starke Gefühle wie Wut, Angst und Freude kann ich gut kontrollieren und weiß sie zum Vorteil anderer einzusetzen.
- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**

Emotionale Intelligenz Test: Wie viel EQ haben Sie?

17. Ich bin gut darin, auf verschiedene, teils widersprüchliche Anforderungen zu reagieren.

- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**

18. Ich verstehe mühelos die Standpunkte anderer Personen, auch wenn ich einen anderen vertrete.

- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**

19. Ich kann flexibel auf unerwartete Veränderungen reagieren.

- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**

20. Es ist mir wichtig, die Beweggründe anderer Menschen zu verstehen.

- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**

21. Ich kann meine Ziele und Pläne mühelos Veränderungen anpassen.

- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**

22. Ich kann meine Emotionen im gleichen Moment beschreiben, in dem ich sie erlebe.

- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**

23. Ich kann mich mühelos anpassen, wenn eine Situation unsicher ist oder sich häufig ändert.

- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**

24. Ich verstehe, wie Stress meine Laune und mein Verhalten beeinflusst.

- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**

25. Ich kann meine Prioritäten schnell ändern.

- Immer **3 P.** Meistens **2 P.** Nie **1 P.**

Emotionale Intelligenz Test: Wie viel EQ haben Sie?

Auflösung zum Test

Sie haben 25 bis 39 Punkte

Die Gefühle anderer Menschen sind für Sie teilweise ein Buch mit sieben Siegeln. War der Kollege vorhin einfach irritiert oder verärgert? So richtig nachvollziehen können Sie das Gehabe anderer Leute nicht – sauer, erfreut, traurig – na klar, diese Emotionen versteht wohl jeder. Aber für die feinen Nuancen fehlen Ihnen manchmal die Worte, auch bei Ihnen selbst.

Deshalb verstehen Sie teilweise gar nicht, warum jemand auf Sie sauer ist oder den Kontakt abbricht. Offenbar gibt es Handlungsbedarf, nämlich einen großen Unterschied zwischen Ihrem Selbstbild und der Wahrnehmung anderer. Das ist nichts Schlimmes, denn emotionale Intelligenz lässt sich lernen.

Für den Anfang sollten Sie bemüht sein, anderen besser zuzuhören. Beobachten Sie dabei ihre Mimik, ihr Verhalten. Lernen Sie, welche Stimmungen mit welchem Ausdruck einhergehen. Und fragen Sie lieber, wenn Sie unsicher sind, ob Sie etwas richtig verstanden haben. Fragen Sie auch Ihr soziales Umfeld und bitten Sie um Hilfe. Je besser Sie die Reaktionen anderer verstehen, desto besser bekommen Sie Ihre eigenen Emotionen in den Griff und lernen mit stressigen Situationen umzugehen.

Emotionale Intelligenz Test: Wie viel EQ haben Sie?

Sie haben 40 bis 59 Punkte

Sie sind sich im Wesentlichen über Ihre eigenen Gefühle im Klaren. Häufig können Sie sich in andere Menschen hineinversetzen, gerade wenn es etwas ist, woran Sie sich auch stören.

Es kann Ihnen passieren, dass Sie unter Stress gereizt reagieren und ein Unschuldiger Ihre Laune ausbaden muss. Sie sind allerdings reflektiert genug, Ihre eigenen Schwächen zugeben zu können und sich zu entschuldigen.

Meistens sind Sie um Ausgleich bemüht: Sie sind nicht durch und durch Optimist, sondern sehen sich eher als Realist. Daher können Sie gut einschätzen, dass nicht alles im Leben (und im Beruf) rosig ist. Aber längst ist nicht alles nur schlecht. Diese Einstellung lässt Sie bei unerwarteten Veränderungen hin und wieder mürrisch reagieren. Meist finden Sie jedoch einen Weg, sich mit neuen Rahmenbedingungen zu arrangieren, auch wenn Sie persönlich für eine andere Lösung plädiert hätten.

Sie können Ihre emotionale Intelligenz sicherlich noch ausbauen, wenn Sie dazu bereit sind, sich Ihren Schwächen zu stellen. Vielleicht bitten Sie einen guten Freund, der Ihnen wohlgesonnen ist, um seine ehrliche (konstruktive!) Meinung.

Emotionale Intelligenz Test: Wie viel EQ haben Sie?

Sie haben 60 bis 75 Punkte

Sie verfügen über eine große emotionale Intelligenz. Anderen Menschen zuzuhören, fällt Ihnen leicht, da Sie prinzipiell an Ihrem Gegenüber interessiert sind.

Sie haben einen guten Zugang zu Ihren eigenen Gefühlen und können abschätzen, was Sie bewegt. Sie sind ein offener Mensch und so wirken Sie auch auf andere. Selbst in stressigen Situationen behalten Sie die Geduld, auf neue Menschen und veränderte Rahmenbedingungen können Sie sich einstellen. Selten erlebt Ihr Umfeld Sie wirklich verärgert und wenn, dann gibt es einen guten Grund. Dennoch lassen Sie Ihre Wut nie an anderen aus, sondern äußern sich sachlich zu den Dingen.

Sie haben eine grundsätzlich positive Einstellung zum Leben und zur Arbeit. Hindernisse sehen Sie überwiegend als Herausforderungen, die es zu meistern gilt. Sie sind lösungsorientiert. Das hilft Ihnen gut mit Stress umzugehen, der sich nie ganz vermeiden lässt. Da Sie gut organisiert sind und wissen, wie Sie Ausgleich schaffen, sind Sie überwiegend entspannt.

Quelle: www.Karrierebibel.de