

# EQ-EMPATHIE QUIZ

## Testen Sie Ihre Emotionale Intelligenz!

Ihr Name \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_

Unternehmen \_\_\_\_\_

Geschlecht  Mann  Frau  Divers

Wie viele Personen führen Sie?  <2  2-10  Über 10

E-Mail \_\_\_\_\_

In welcher Branche sind Sie tätig?

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="radio"/> Industrie & Produktion | <input type="radio"/> Bildung & Wissenschaft | <input type="radio"/> Finanzen & Versicherungen |
| <input type="radio"/> Handel & Vertrieb      | <input type="radio"/> Logistik & Transport   | <input type="radio"/> Bauwesen & Immobilien     |
| <input type="radio"/> IT & Technologie       | <input type="radio"/> Energie & Umwelt       | <input type="radio"/> Gesundheit & Soziales     |
| <input type="radio"/> Andere: _____          |  |   |

**Nutzen Sie die rechts stehende Skala zur Beantwortung der Fragen**

Bitte immer nur eine Option ankreuzen

**Selbstwahrnehmung**

- |                                   |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|---|---|--|---|---|
| Ich erkenne meine Gefühle sofort  | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   |
| Ich verstehe, warum ich so fühle  | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   |
| Ich kann meine Stimmung benennen  | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   |
| Ich merke, wenn ich gestresst bin | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   |
| Ich weiß, was mich motiviert      | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   |

**Empathie und soziale Wahrnehmung**

- |   |                       |                       |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich bemerke Gefühle anderer schnell     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich erkenne unausgesprochene Stimmungen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich verstehe Körpersprache gut          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich kann mich gut einfühlen             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich nehme Spannungen früh wahr          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Umgang mit Emotionen**

- |                                   |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich bleibe ruhig bei Konflikten   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich kann Kritik gelassen annehmen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich kann Andere gut beruhigen     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich kann Stimmungen beeinflussen  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich löse Konflikte konstruktiv    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

+5

+4

+3

+2

+1

Ihr Ergebnis \_\_\_\_\_

 **75-70**

Sie steuern Emotionen sicher und reagieren empathisch. Diese Fähigkeit macht Sie zu einer starken und authentischen Führungskraft. Machen Sie weiter so!

 **69-55**

Sie setzen Empathie und emotionale Intelligenz gezielt ein. In manchen Situationen gibt es noch Spielraum, aber insgesamt sind Sie auf einem guten Weg.

 **54-35**

Sie erkennen Emotionen, nutzen sie aber nicht immer bewusst. Wenn Sie Ihre Wahrnehmung schärfen, können Sie noch viel souveräner agieren.

 **34-15**

Sie nehmen Emotionen nicht immer bewusst wahr und reagieren eher intuitiv. Mit etwas Training können Sie Ihre emotionale Intelligenz jedoch gezielt stärken.