

## Ein Test zur „Emotionalen Intelligenz“ (E-Test)

Dauer: 40 Minuten

Anzahl: 80 Fragen

Beantworten Sie jede der vorliegenden Fragen mit einer Zahl von 0 bis 4.

(0) = nicht zutreffend

(1) = wenig zutreffend

(2) = teilweise zutreffend

(3) = viel zutreffend

(4) = ganz zutreffend

Schreiben Sie ihre Antwortzahl in das freie Kästchen am Fragenanfang oder schreiben Sie auf einem Papierblatt neben der Fragennummer ihre Antwortzahl.

- 
- + [ ] (x01) Ich weiß immer, welche Emotionen mich im Augenblick bewegen.
- + [ ] (x02) Mit leidvollen Erfahrungen und Gefühlen kann ich gut umgehen.
- + [ ] (x03) Meine Wertvorstellungen und Ziele leiten mich in meinem täglichen Verhalten.
- + [ ] (x04) In stressreichen Situationen behalte ich meinen Kopf und kann vernünftige Entscheidungen treffen.
- + [ ] (x05) Ich kann gut nachvollziehen, welche Gefühle mich zu bestimmten Handlungen veranlassen.
- [ ] (x06) Ich neige öfter zu Stimmungsschwankungen.
- + [ ] (x07) Wenn ich wütend bin, schaffe ich es trotzdem, zuerst Abstand zu gewinnen und dann zu handeln.
- [ ] (x08) Wenn ich mit einem Freund/einer Freundin Streit hatte, bereue ich hinterher oft, zu aggressiv geworden zu sein.
- [ ] (x09) Durch meine Spontaneität habe ich des Öfteren die Folgen meines Handelns nicht bedacht.
- [ ] (x10) Wenn ich gereizt bin, wirkt sich das auf meine Motivation und auch auf meine Leistung aus.
- 
- + [ ] (x11) Ich bin mir bewusst, wo meine Stärken und wo meine Schwächen liegen.
- + [ ] (x12) Ich denke nach, bevor ich handle.
- + [ ] (x13) Ich bin fähig, über mich selbst zu lachen.
- + [ ] (x14) Ich bin selbstsicher und habe auf meine Mitmenschen eine positive Ausstrahlung.
- + [ ] (x15) Ich kann über mein Sexualleben offen reden.
- + [ ] (x16) Ich fühle mich heute im Großen und Ganzen wohler als in meiner Jugend.
- [ ] (x17) Manche Menschen in meiner Umgebung haben ein völlig falsches Bild von mir.
- [ ] (x18) Meine Gefühle und Emotionen behalte ich lieber für mich.
- + [ ] (x19) Ich fühle mich wohl, wenn ich im Mittelpunkt stehe.
- + [ ] (x20) Ich vertrete meine Überzeugungen, auch wenn ich damit alleine dastehe.
-

- [ ] (x21) Ein sicherer Arbeitsplatz ist für mich wichtiger als eine kreative, aber unsichere Arbeit.
- + [ ] (x22) Ich mache gerne neue Erfahrungen und reise daher sehr gerne.
- + [ ] (x23) Ich freue mich auf die neue Umgebung, wenn ich umziehe.
- [ ] (x24) Kleine Änderungen an meinem Arbeitsplatz können für mich durchaus größere Probleme bedeuten.
- + [ ] (x25) Der schnelle Wandel in der Gesellschaft fasziniert mich.
- + [ ] (x26) Ich passe mich flexibel an neue Situationen an.
- [ ] (x27) Ich halte mich lieber an bewährte Konzepte, als neue Strategien zur Problemlösung zu suchen.
- [ ] (x28) Ich kann es nicht ausstehen, wenn ich meine einmal gefassten Pläne ändern muss.
- + [ ] (x29) Ich wäre lieber in der Werbebranche als in der Versicherungsbranche tätig.
- [ ] (x30) Das Sprichwort "*Was der Bauer nicht kennt, das isst er nicht*" trifft auch auf mich zu.
- [ ]
- [ ] (x31) Vergangene Misserfolge bedrücken mich des Öfteren.
- [ ] (x32) Mir fehlt es manchmal an Ausgeglichenheit und Ruhe.
- [ ] (x33) Wenn ich Niederlagen einstecken muss, fehlt mir anschließend lange die Kraft für einen Neuanfang.
- [ ] (x34) Ich lasse mich im Alltag vom Stress vereinnahmen und fühle mich dann gehetzt und getrieben.
- + [ ] (x35) Wenn ich ein neues Projekt in Angriff nehme, dann gehe ich davon aus, Erfolg zu haben.
- + [ ] (x36) Rückschläge sehe ich als Resultat von beeinflussbaren Umständen und nicht als ein persönliches Versagen.
- + [ ] (x37) Ich sehe mich selbst mit Humor und Distanz.
- [ ] (x38) Ich bin oft schnell eifersüchtig.
- + [ ] (x39) Als Ausgleich zu meinem Berufsleben pflege ich ein regelmäßiges Hobby.
- + [ ] (x40) Meine Freunde würden mich als Optimisten bezeichnen.
- [ ]
- + [ ] (x41) Mein berufliches Ziel ist es, Karriere zu machen, und ich bin auch bereit, alles dafür zu tun.
- + [ ] (x42) Hindernisse und Rückschläge können mich nicht aufhalten.
- + [ ] (x43) Meinen Urlaub nutze ich sehr oft, um mir über meine beruflichen Ziele und Möglichkeiten Gedanken zu machen.
- [ ] (x44) Zufriedenheit ist mir wichtiger als Weiterentwicklung.
- [ ] (x45) Die Sonntage kann ich nicht genießen, weil danach wieder eine ganze Woche voll Arbeit vor mir liegt.
- [ ] (x46) Manchmal habe ich Probleme, begonnene Projekte zielstrebig zu einem Abschluss zu bringen.
- + [ ] (x47) Ich bringe gerne Opfer, damit ein Ziel meiner Firma erreicht wird.
- + [ ] (x48) Notfalls setze ich mich über Vorschriften hinweg, wenn ich dadurch mein Ziel erreichen kann.
- [ ] (x49) Mein Privatleben ist mir wichtiger als mein Berufsleben.
- + [ ] (x50) Um gute Ideen zu realisieren, nehme ich auch Überstunden in Kauf.
- [ ]

- [ ] (x51) Wenn ich andere miteinander Reden sehe, dann fürchte ich des Öfteren, dass sie über mich reden könnten.
- [ ] (x52) Ich habe viele Feinde.
- [ ] (x53) Wenn sich jemand besonders zuvorkommend verhält, überlege ich, welche Absicht dahinterstecken könnte.
- + [ ] (x54) Durch meine Ehrlichkeit haben meine Mitmenschen Vertrauen in mich.
- [ ] (x55) Wenn jemand mein Vertrauen missbraucht hat, dann vergesse ich das sehr lange nicht.
- [ ] (x56) Wenn ich anderen eine Aufgabe zuteile, dann kontrolliere ich oft, ob deren Ausführung meinen Vorstellungen entspricht.
- [ ] (x57) Ich überlege oft, ob andere Leute schlecht über mich denken.
- + [ ] (x58) Sollte ich einmal verhindert sein, dann würde ich einen engen Freund mit gutem Gewissen mit meiner Bankkarte zum Geldabheben schicken.
- [ ] (x59) Korrektes Verhalten entspringt bei den meisten Menschen nur der Angst vor Strafe.
- [ ] (x60) Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.
- [ ]
- + [ ] (x61) Ich bin ein guter Zuhörer.
- + [ ] (x62) Ich verstehe die Gefühle der Anderen und achte auf ihre Bedürfnisse.
- + [ ] (x63) Meine Freunde können sich darauf verlassen, dass ich ihnen bei Problemen behilflich bin.
- + [ ] (x64) Für meine Kollegen bin ich eine beliebte Anlaufstelle, wenn sie sich ausreden wollen.
- + [ ] (x65) Ich arbeite gerne mit fremden Gruppen und dadurch entstehende Konflikte machen mir nichts aus.
- [ ] (x66) Es ist schwer, das Vertrauen anderer zu gewinnen.
- + [ ] (x67) Wenn jemand mit emotionalen Problemen meine Hilfe braucht, dann schiebe ich meine Termine gerne auf.
- [ ] (x68) Ich mische mich nicht gern in anderer Leute Angelegenheiten.
- + [ ] (x69) Die Körpersprache der Menschen sagt oft mehr aus als ihre Worte.
- [ ] (x70) Freunde zu finden ist nicht einfach.
- [ ]
- [ ] (x71) Bei Haustieren stört mich am meisten, dass man viel Verantwortung auf sich nimmt.
- + [ ] (x72) Ich trete für meine Überzeugung ein und weise andere zurecht, wenn sie meiner Meinung nach eine falsche Ansicht vertreten.
- + [ ] (x73) Ich bin zuverlässig.
- + [ ] (x74) Wenn ich jemandem ein Versprechen gegeben habe, dann halte ich es in jedem Fall.
- [ ] (x75) Mit dem Organisieren meiner Termine und meiner Tätigkeiten habe ich Probleme.
- + [ ] (x76) Wenn ich ein Ziel nicht erreiche, dann ist es meine Schuld.
- + [ ] (x77) Ich arbeite gewissenhaft und sorgfältig.
- [ ] (x78) Wenn ich meinen Urlaub antrete, dann überlasse ich angefangene Arbeiten meinen Kollegen.
- + [ ] (x79) Nach Feierabend grüble ich oft weiterhin über meine berufliche Verantwortung nach.
- [ ] (x80) Wenn es um eine neue Arbeitszuteilung geht, hoffe ich, dass ich nicht zu viel Verantwortung übernehmen muss.
- [ ]

## Auswertung des E-Tests

Dieser Test misst 8 Aspekte (Merkmale) der emotionalen Intelligenz.

- [E1] Selbsteinsicht und Selbstkontrolle
- [E2] Selbstsicherheit und Selbstvertrauen
- [E3] Offenheit und Anpassungsfähigkeit
- [E4] Ausgeglichenheit und Optimismus
- [E5] Leistungsorientierung
- [E6] Vertrauen in die Mitmenschen
- [E7] Einfühlungsvermögen und Mitgefühl
- [E8] Verantwortungsbewusstsein

Zu jedem dieser Merkmale sind 10 Fragen vorgesehen, mit jeweils fünf Antwortmöglichkeiten (Zahlen von 0 bis 4). Für jedes Merkmal kann daher sein Wert E maximal 40 Punkte betragen.

Zur praktischen Auswertung kann auf einem Papierblatt für jede Frage in eine Zeile zuerst die Fragenummer und dann die Antwortzahl geschrieben werden. Man erhält den erreichten Wert E in einem Merkmal, wenn man die Antwortzahlen der zehn Fragen folgendermaßen verrechnet:

$$\begin{aligned}
 E1 &= +x01 + x02 + x03 + x04 + x05 - x06 + x07 - x08 - x09 - x10 + 16 \\
 E2 &= +x11 + x12 + x13 + x14 + x15 + x16 - x17 - x18 + x19 + x20 + 8 \\
 E3 &= -x21 + x22 + x23 - x24 + x25 + x26 - x27 - x28 + x29 - x30 + 20 \\
 E4 &= -x31 - x32 - x33 - x34 + x35 + x36 + x37 - x38 + x39 + x40 + 20 \\
 E5 &= +x41 + x42 + x43 - x44 - x45 - x46 + x47 + x48 - x49 + x50 + 16 \\
 E6 &= -x51 - x52 - x53 + x54 - x55 - x56 - x57 + x58 - x59 - x60 + 32 \\
 E7 &= +x61 + x62 + x63 + x64 + x65 - x66 + x67 - x68 + x69 - x70 + 12 \\
 E8 &= -x71 + x72 + x73 + x74 - x75 + x76 + x77 - x78 + x79 - x80 + 16
 \end{aligned}$$

Für jedes Merkmal gelten die folgenden fünf Bewertungsklassen:

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| schwach ausgeprägt    | : E = (00 – 08) Punkte |
| unterdurchschnittlich | : E = (09 – 16) Punkte |
| durchschnittlich      | : E = (17 – 24) Punkte |
| überdurchschnittlich  | : E = (25 – 32) Punkte |
| stark ausgeprägt      | : E = (33 – 40) Punkte |

Zum Schluss kann mit diesen acht Merkmalswerten E1, E2, . . . , E8 ein Profil erstellt werden.

---

|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| Selbsteinsicht und Selbstkontrolle   | E1 = [    ] Punkte |
| Selbstsicherheit und Selbstvertrauen | E2 = [    ] Punkte |
| Offenheit und Anpassungsfähigkeit    | E3 = [    ] Punkte |
| Ausgeglichenheit und Optimismus      | E4 = [    ] Punkte |
| Leistungsorientierung                | E5 = [    ] Punkte |
| Vertrauen in die Mitmenschen         | E6 = [    ] Punkte |
| Einfühlungsvermögen und Mitgefühl    | E7 = [    ] Punkte |
| Verantwortungsbewusstsein            | E8 = [    ] Punkte |

---