TTI SUCCESS INSIGHTS®

# EQ Analyse

## Mia Muster

28.10.2025

**Reflect GmbH & Co. KG**
Gesunde Transformation
Insheimer Straße 33, 76865 Rohrbach
Fon: +49 (6349) 96 30 228
www.reflect-beratung.de

Reflect®
GESUNDE TRANSFORMATION

Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# Inhaltsverzeichnis


EINLEITUNG - *EQ ANALYSE* ..... 3
EINFÜHRUNG - *STRUKTUR DER EMOTIONALEN INTELLIGENZ* ..... 4
ALLGEMEINE MERKMALE - *INTRAPERSONAL (SELBST)* ..... 5
ALLGEMEINE MERKMALE - *INTERPERSONAL (ANDERE)* ..... 6
IHRE EQ-ERGEBNISSE - *DIE FÜNF DIMENSIONEN DER EMOTIONALEN INTELLIGENZ* ..... 7
EMOTIONALER QUOTIENT – AKTIVITÄTSÜBERSICHT - *EMOTIONALE THEMEN & MUSTER ERKUNDEN* ..... 8
SELBSTWAHRNEHMUNG ..... 9
SELBSTREGULIERUNG ..... 10
MOTIVATION ..... 11
SOZIALE WAHRNEHMUNG ..... 12
SOZIALE REGULIERUNG ..... 13
SCHNELLE TIPPS ZUR EMOTIONALEN INTELLIGENZ ..... 14
AUSWIRKUNGEN AUF DIE LEISTUNG - *DEN ALLTÄGLICHEN EINFLUSS ERKUNDEN* ..... 15
DAS RAD DER EMOTIONALEN INTELLIGENZ ..... 18
EQ-ENTWICKLUNGSPLAN - *VON DER ERKENNTNIS IN DIE UMSETZUNG* ..... 19



**Reflect GmbH & Co. KG**
Fon: +49 (6349) 96 30 228
info@reflect-beratung.de · www.reflect-beratung.de





Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# Einleitung

## EQ Analyse

Der INSIGHTS MDI® Emotional Quotient Report wurde entwickelt, um Menschen dabei zu unterstützen, ihr Bewusstsein für fünf miteinander verbundene Bereiche der emotionalen Intelligenz zu stärken. Er gibt Einblicke in die aktuelle Ausprägung dieser Bereiche, zeigt auf, wie sie das Handeln beeinflussen können, und liefert praxisnahe Anregungen zur Weiterentwicklung. Dieser Report bewertet oder verurteilt nicht; er unterstützt Wachstum, indem er dazu anregt, das eigene Auftreten und die Interaktion mit der Umgebung zu reflektieren.

Emotional Intelligence (EQ) beschreibt, wie Menschen emotionale Informationen wahrnehmen, verstehen und steuern – sowohl die eigenen als auch die der anderen. Sie ist nicht festgelegt oder statisch; vielmehr handelt es sich um ein Bündel innerer und zwischenmenschlicher Fähigkeiten, das im Laufe der Zeit durch mehr Bewusstsein, gezieltes Üben und Reflexion weiterentwickelt werden kann.

**Nutzen Sie diesen Report, um:**

- emotionale Muster zu verstehen, die Denken, Entscheidungen und Handeln prägen.
- zu erkennen, wie die verschiedenen Dimensionen der emotionalen Intelligenz die persönliche und berufliche Leistungsfähigkeit beeinflussen.
- individuelle Entwicklungsmöglichkeiten zu identifizieren, die an Stärken anknüpfen und blinde Flecken sichtbar machen.

Dieser Report soll tiefere Selbstwahrnehmung fördern, zu sinnvoller Selbstreflexion ermutigen und leicht zugängliche Wege bieten, Erkenntnisse in konkrete Wirkung im Alltag zu übersetzen.


Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

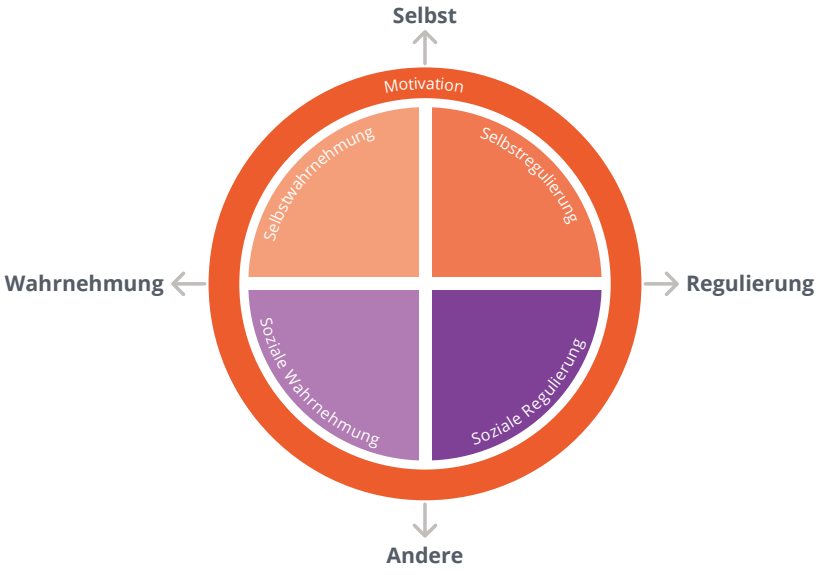
# Einführung

## Struktur der emotionalen Intelligenz

Dieser Report ist um fünf Kerndimensionen der emotionalen Intelligenz aufgebaut. Jede Dimension spiegelt einen eigenen, zugleich aber eng verknüpften Aspekt wider, wie Emotionen wahrgenommen, verarbeitet und eingesetzt werden. Zusammen vermitteln sie ein umfassendes Bild davon, wie emotionale Muster Leistung, Beziehungen und Wohlbefinden beeinflussen.

- **Selbstwahrnehmung** ist die Fähigkeit, eigene Stimmungen, Emotionen und Antriebe zu erkennen und zu verstehen. Diese Dimension beleuchtet, wie bewusst eine Person ihre Emotionen wahrnimmt, reflektiert und deren Auswirkungen einschätzt.
- **Selbstregulierung** ist die Fähigkeit, störende Impulse und Emotionen zu kontrollieren oder umzulenken sowie innezuhalten, bevor gehandelt wird. Diese Dimension zeigt, wie zuverlässig emotionale Reaktionen gesteuert und ausbalanciert werden.
- **Motivation** ist die Leidenschaft, aus Gründen zu arbeiten, die über äußere Anreize wie Wissen, Nutzen, Umfeld, andere, Macht oder Methodik hinausgehen, und basiert auf einem inneren Antrieb, Ziele mit Energie und Ausdauer zu verfolgen. Diese Dimension verdeutlicht, wie zielgerichtet emotionale Energie in bedeutsame Vorhaben und nachhaltige Anstrengungen gelenkt wird.
- **Soziale Wahrnehmung** ist die Fähigkeit, die emotionale Verfassung anderer Menschen zu verstehen und zu erkennen, wie die eigenen Worte und Handlungen auf sie wirken. Diese Dimension zeigt, wie aufmerksam emotionale Signale anderer in sozialen Situationen wahrgenommen und interpretiert werden.
- **Soziale Regulierung** ist die Fähigkeit, die emotionale Klarheit anderer zu beeinflussen, indem Beziehungen bewusst gestaltet und Netzwerke aufgebaut werden. Diese Dimension beleuchtet, wie gezielt emotionale Dynamiken gesteuert werden, um Interaktionen zu leiten und positive Ergebnisse zu unterstützen.

Dieser Report baut auf dieser Struktur auf, um aktuelle Ausprägungen sichtbar zu machen, praxisnahe Entwicklungsstrategien aufzuzeigen und die Bedeutung jeder Dimension für alltägliche Ergebnisse zu veranschaulichen.




**Reflect GmbH & Co. KG**
Fon: +49 (6349) 96 30 228
info@reflect-beratung.de · www.reflect-beratung.de


Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# Allgemeine Merkmale

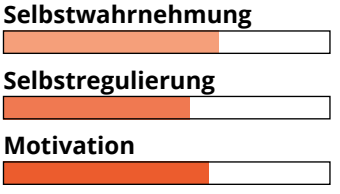
## Intrapersonal (Selbst)

*Dieser Abschnitt gibt Einblick darin, wie Mia Muster typischerweise mit inneren emotionalen Erfahrungen umgeht. Er beleuchtet grundlegende Muster darin, wie Mia Muster emotionale Energie wahrnimmt, steuert und kanalisiert. Das Feedback spiegelt das aktuelle Aktivitätsniveau in den Dimensionen Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Motivation wider. Nutzen Sie diesen Abschnitt, um ein klareres Verständnis dafür zu gewinnen, wie sich der persönliche Fokus von Mia Muster auf Handlungen, Entscheidungen und individuelle Leistungen auswirken kann.*

Mia Muster bemerkt emotionale Eskalation oft erst, nachdem eine Reaktion erfolgt ist. Hinweise auf Belastungsgrenzen werden von ihr in fordernden Momenten manchmal übersehen. Wie Emotionen Mia Muster's Einsatz oder Ausrichtung prägen, ist für sie nicht immer erkennbar. Sie erkennt emotionale Zustände nicht immer zuverlässig in dem Moment, in dem sie auftreten. Mia Muster könnte Probleme haben, komplexe emotionale Erfahrungen zu entschlüsseln oder auszudrücken. Sie fühlt sich unsicher, wenn sie versucht, persönliche Identität mit täglichen Entscheidungen in Einklang zu bringen.

Mia Muster könnte Schwierigkeiten haben, zentriert zu bleiben, wenn emotionale Anspannung steigt – das kann ihre Präsenz und Aufgabenfokussierung beeinträchtigen. Bei Unklarheit fühlt sich sie oft emotional verunsichert oder blockiert. In emotional angespannten Momenten fällt es sie mitunter schwer, gefasst zu bleiben. Überlastung kann sie handlungsunfähig machen, sodass Energie nicht produktiv umgeleitet wird. Der Tonfall, den Mia Muster in angespannten Gesprächen verwendet, entspricht nicht immer ihrer Absicht. Reflexion wird von ihr unregelmäßig genutzt, um Steuerung oder Verbesserung zu unterstützen.

Mia Muster lässt sich leicht von irrelevanten Aufgaben vom Kurs abbringen. Mia Muster's innerer Dialog kann unter Druck ins Negative kippen und es ihr erschweren, dranzubleiben. Emotionale Energie und tägliches Handeln fühlen sich für sie nicht immer miteinander verbunden an. Persönliche Ziele und emotionale Antriebe sind für sie nicht immer klar definiert. Mia Muster fühlt sich innerlich angetrieben, setzt diese Energie jedoch nicht immer in klare nächste Schritte um. Wenn die Energie nachlässt, fällt es sie oft schwer, ihre Motivation neu zu entfachen.




**Reflect GmbH & Co. KG**
Fon: +49 (6349) 96 30 228
info@reflect-beratung.de · www.reflect-beratung.de


Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# Allgemeine Merkmale

## Interpersonal (Andere)

*Dieser Abschnitt gibt Einblick darin, wie Mia Muster typischerweise mit den Emotionen anderer umgeht. Er beleuchtet grundlegende Muster darin, wie Mia Muster emotionale Signale interpretiert und zwischenmenschliche Dynamiken steuert. Das Feedback spiegelt das aktuelle Aktivitätsniveau in den Dimensionen Soziale Wahrnehmung und Soziale Regulierung wider. Nutzen Sie diesen Abschnitt, um ein klareres Verständnis dafür zu gewinnen, wie das zwischenmenschliche Bewusstsein und der Beziehungsstil von Mia Muster seine Kommunikation, Zusammenarbeit und Interaktionen mit anderen beeinflussen können.*

Mia Muster verlässt sich auf direkte Sprache und übersieht dadurch bisweilen Andeutungen oder implizite Bedeutungen. Bei Entscheidungen fokussiert sie auf Fakten und übersieht dabei den emotionalen Einfluss auf andere. Emotionale Reaktionen, die nicht Mia Muster's Erwartungen entsprechen, können fehlinterpretiert oder übersehen werden. Emotionale Veränderungen in Ton oder Körpersprache können von ihr übersehen oder fehlinterpretiert werden. Nach bedeutsamen Ereignissen nimmt Mia Muster Veränderungen in den emotionalen Dynamiken nicht immer vollständig wahr. Sie stützt sich eher auf klare emotionale Signale oder explizite Hinweise, bevor sie eine angepasste Vorgehensweise erkennt.

Mia Muster neigt dazu, einen gleichbleibenden emotionalen Stil beizubehalten, unabhängig von Kontext oder Beziehung. Sie meidet oft emotional aufgeladene Situationen, was die Zusammenarbeit einschränken kann. Sie tritt mit anderen in Kontakt, denkt dabei aber nicht immer an die emotionale Wirkung. Breitet sich Negativität aus, ist sie mitunter unsicher, wie sie den emotionalen Schwung unterbricht oder umlenkt. Starke Emotionen bei anderen erschweren es ihr bisweilen, konstruktiv zu reagieren. Manchmal bietet sie Unterstützung an, ohne zu merken, wann dies emotionale Grenzen überschreitet.

**Soziale Wahrnehmung**

**Soziale Regulierung**

**Reflect GmbH & Co. KG**
Fon: +49 (6349) 96 30 228
info@reflect-beratung.de · www.reflect-beratung.de


Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

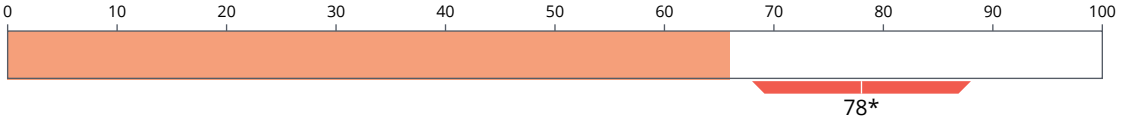
# Ihre EQ-Ergebnisse

## Die fünf Dimensionen der Emotionalen Intelligenz

*Dieser Abschnitt bietet eine visuelle Zusammenfassung, wie stark sich die fünf Dimensionen der Emotionalen Intelligenz in den täglichen Handlungen, Entscheidungen und Interaktionen von Mia Muster widerspiegeln. Anstatt Fähigkeiten zu bewerten oder zu etikettieren, soll diese Darstellung zur Selbstreflexion anregen, die natürlichen Tendenzen aufzeigen und Entwicklungsmöglichkeiten sichtbar machen. Nutzen Sie diesen Abschnitt, um zu reflektieren, was bereits gut funktioniert, was sich weniger natürlich anfühlt und wo gezielte Maßnahmen die Wirksamkeit in unterschiedlichen Situationen steigern können.*

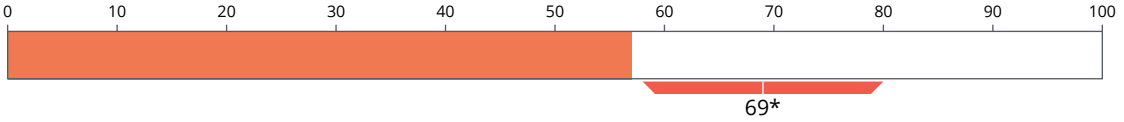
## Intrapersonal (Selbst)

**Selbstwahrnehmung** - Die Fähigkeit, die eigenen Stimmungen, Emotionen und Antriebe sowie deren Wirkung auf andere zu erkennen und zu verstehen.



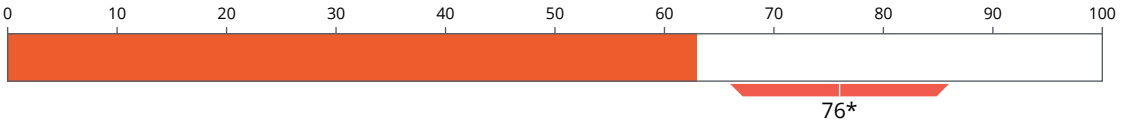

66

**Selbstregulierung** - Die Fähigkeit, negative Impulse und Stimmungen zu kontrollieren oder zu transformieren, und die persönliche Neigung, nicht vorschnell zu urteilen, sondern erst nachzudenken und dann zu handeln.




57

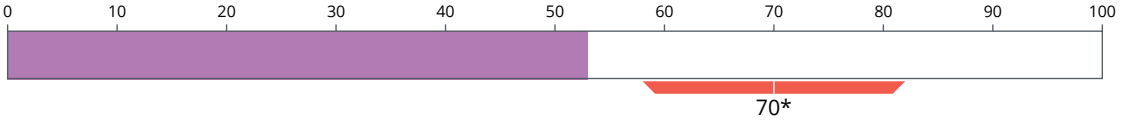
**Motivation** - Die Leidenschaft, aus Gründen zu arbeiten, die über externe Antreiber wie Geld, Macht, Wissen oder soziale Anerkennung hinausgehen; also aus Gründen, die auf innerem Antrieb oder auf der persönlichen Neigung aufbauen, Ziele mit Energie und Ausdauer zu verfolgen.




63

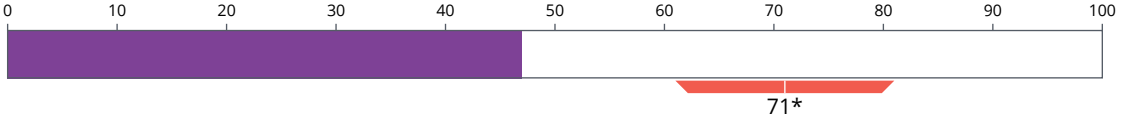
## Interpersonal (Andere)

**Soziale Wahrnehmung** - Die Fähigkeit, die Gefühlslage anderer Menschen nachvollziehen zu können und zu verstehen, wie sich die eigenen Worte und Handlungen auf andere Menschen auswirken (Empathie).




53

**Soziale Regulierung** - Die Fähigkeit, Beziehungen und Netzwerke aufzubauen und zu pflegen und dadurch den emotionalen Zustand von anderen Menschen positiv zu beeinflussen.




47

* 68% of the population falls within the shaded area.

**Basis: deutschsprachige Normierungsstudie 2024**
T: 0:41

**Reflect GmbH & Co. KG**
Fon: +49 (6349) 96 30 228
info@reflect-beratung.de · www.reflect-beratung.de

**Mia Muster**

Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

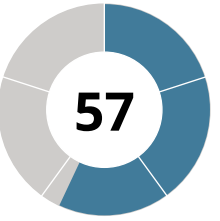
# Emotionaler Quotient – Aktivitätsübersicht

## Emotionale Themen & Muster erkunden

*Dieser Abschnitt bietet eine zusammenfassende Übersicht darüber, wie stark die in diesem Bericht untersuchten Dimensionen der Emotionalen Intelligenz die Handlungen, Entscheidungen und Interaktionen von Mia Muster beeinflussen können. Jede Grafik fasst verwandte Schwerpunkte zusammen und vermittelt so einen umfassenderen Blick auf die intrapersonale und interpersonale emotionale Aktivität. Nutzen Sie diesen Abschnitt, um zu reflektieren, welche Bereiche der emotionalen Fokussierung natürlicher erscheinen und wo eine gezielte Aufmerksamkeit persönliches Wachstum, bessere Verbindungen und höhere Wirksamkeit unterstützen kann.*

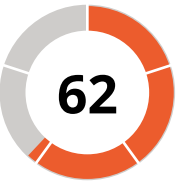
### Summe EQ gesamt

Die Summe aus allen fünf Dimensionen, die das allgemeine Niveau der emotionalen Aktivität widerspiegelt, das Gedanken, Handlungen und Interaktionen mit anderen prägt.

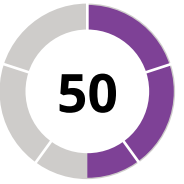



---

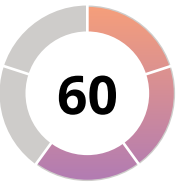
**Summe Intrapersonal (Selbst)**
Die Summe aus Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Motivation. Dieser Wert zeigt, wie zuverlässig Emotionen erkannt, verstanden und auf sinnvolle Ergebnisse ausgerichtet werden.



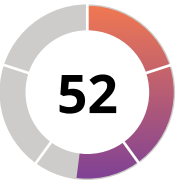

**Summe Interpersonal (Andere)**
Die Summe aus Sozialer Wahrnehmung und Sozialer Regulierung. Dieser Wert verdeutlicht, wie aktiv emotionale Signale bei anderen wahrgenommen und Beziehungen gesteuert werden, um wirksame Ergebnisse zu unterstützen.




**Summe Wahrnehmung**
Die Summe aus Selbstwahrnehmung und Sozialer Wahrnehmung. Dieser Wert zeigt, wie aktiv emotionale Signale sowohl im eigenen Inneren als auch bei anderen wahrgenommen werden.




**Summe Regulierung**
Die Summe aus Selbstregulierung und Sozialer Regulierung. Dieser Wert verdeutlicht, wie Emotionen im persönlichen wie im zwischenmenschlichen Kontext gesteuert werden, um Stabilität, Zusammenarbeit und Ergebnisse zu fördern.

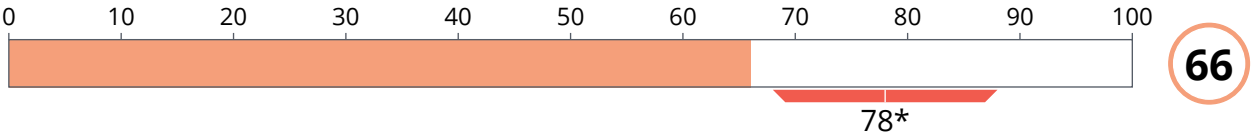



**Reflect GmbH & Co. KG**
Fon: +49 (6349) 96 30 228
info@reflect-beratung.de · www.reflect-beratung.de


Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# Selbstwahrnehmung

*Dieser Abschnitt untersucht, wie aktiv Mia Muster die eigenen emotionalen Zustände und Muster wahrnimmt. Selbstwahrnehmung beschreibt, in welchem Maß sie in der Lage ist, emotionale Erfahrungen zu erkennen, zu benennen und zu verstehen – und wie diese Zustände Gedanken und Handlungen beeinflussen können. Nutzen Sie diesen Abschnitt, um Mia Muster zu unterstützen, darüber nachzudenken, wie eine konsequente Selbstbeobachtung Klarheit und Selbstverständnis im persönlichen und beruflichen Leben fördern kann.*




Mia Muster könnte Schwierigkeiten haben, persönliche emotionale Muster im Moment wahrzunehmen oder zu deuten. Mehr Achtsamkeit für innere Signale kann zu einer klarere Ausrichtung und Übereinstimmung zwischen Gedanken und Handeln beitragen. Dieses Ergebnis zeigt die Chance, ein gleichmäßigeres Bewusstsein für ihre inneren Erfahrungen zu entwickeln.

## Vorschläge zur Weiterentwicklung

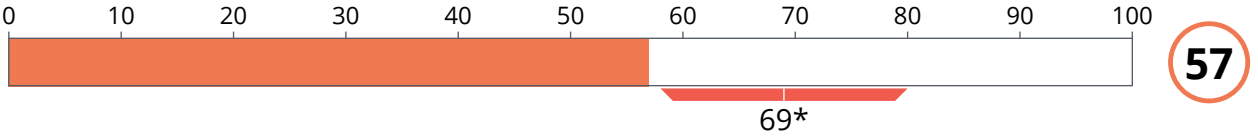
*Auf Grundlage des Selbstwahrnehmungswerts von Mia Muster folgt eine Liste möglicher Ansätze, um die Fähigkeit weiter auszubauen, eigene emotionale Zustände und Muster wahrzunehmen.*

1. Notiere nach wichtigen Entscheidungen, welches Gefühl unmittelbar davor präsent war.
2. Frage vor drei wichtigen Entscheidungen dieser Woche: Steckt eine Emotion dahinter? Schreibe die Antwort auf.
3. Halte nach einem Hoch- oder Tiefpunkt inne und überlege, wie das innere Gespräch geprägt war.
4. Notiere täglich ein Zeichen emotionalen Aufbaus. Achte auf körperliche oder soziale Muster.
5. Übe in emotional intensiven Momenten, die Antwort zu verzögern.
6. Nutze täglich eine kurze Reflexion: Warum habe ich mich in diesem Moment so gefühlt?
7. Wähle eine Aufgabe und notiere Energie vor, während und nach der Ausführung.


Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# Selbstregulierung

*Dieser Abschnitt untersucht, wie aktiv Mia Muster emotionale Reaktionen gezielt und beständig steuert. Selbstregulierung beschreibt, in welchem Maß sie emotionales Gleichgewicht hält und störende Impulse umlenkt, um Stabilität und Fokus zu bewahren. Nutzen Sie diesen Abschnitt, um Mia Muster zu helfen, darüber zu reflektieren, wie wirkungsvoll Emotionen in produktive Routinen integriert werden und wie sie auch unter Druck die Fassung bewahrt.*




Mia Muster hat möglicherweise Schwierigkeiten, mit innerer Anspannung umzugehen oder sich während emotionaler Turbulenzen wieder zu konzentrieren. Das Lernen, frühe Anzeichen einer Eskalation zu erkennen, kann ihr helfen, inne zu halten, die Situation neu zu bewerten und die emotionale Energie in eine andere Richtung zu lenken. Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass Mia Muster davon profitieren könnte, Gewohnheiten für Erholung und Impulskontrolle aufzubauen.

## Vorschläge zur Weiterentwicklung

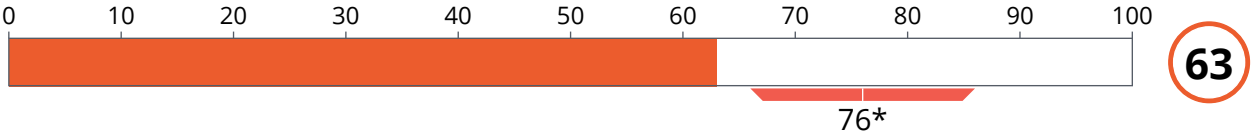
*Auf Grundlage des Selbstregulierungswerts von Mia Muster folgt eine Liste möglicher Ansätze, um die emotionale Steuerung und Reaktionsfähigkeit zu verbessern, Emotionen in produktive Bahnen zu lenken und Impulse sowie Störungen besser zu managen.*

1. Halte inne und frage: „Was wird in dieser Situation gerade von mir erwartet?“
2. Beende jeden Tag dieser Woche mit einer Reflexion über eine emotional schwierige Erfahrung.
3. Setze nach emotional intensiven Momenten ein kurzes „Reset“-Ritual ein (z. B. Spaziergang, Musik, Haltung).
4. Schreibe jeden Abend dieser Woche ein Ereignis auf, das deine emotionale Erholung unterstützt oder behindert hat.
5. Frage dich innerlich: „Trage ich noch etwas von heute früher mit mir herum?“
6. Nimm diese Woche gezielt eine Überraschung als Herausforderung an. Schreibe eine Lösung statt einer Reaktion.
7. Beschreibe nach einer fordernden Aufgabe Anzeichen von Druck. Reflektiere, was Stabilität gebracht oder genommen hat.


Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# Motivation

*Dieser Abschnitt untersucht, wie konsequent Mia Muster emotionale Energie in persönlich bedeutsame Ziele lenkt. Motivation beschreibt, in welchem Maß sie Vorhaben mit Zielorientierung, Energie und Ausdauer verfolgt. Nutzen Sie diesen Abschnitt, um zu betrachten, wie emotionale Bindung und die Übereinstimmung mit persönlichen Werten Mia Muster dabei helfen, Richtung, Engagement und Fortschritt über die Zeit zu gestalten.*




Mia Muster hat Schwierigkeiten, Schwung aufzubauen oder aufrechtzuerhalten, wenn kein äußerer Anreiz oder eine Frist vorhanden ist. Das Verfolgen wertebasierter Ziele und das bewusste Feiern von Fortschritten kann ihr helfen, mehr Klarheit und Orientierung zu gewinnen. Dieses Ergebnis weist darauf hin, dass es ihr schwerfallen kann, Energie aufrechtzuerhalten, wenn Ziele keine persönliche Verbindung oder äußere Motivation bieten.

## Vorschläge zur Weiterentwicklung

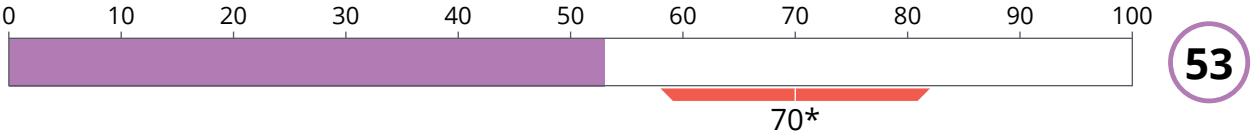
*Auf Grundlage des Motivationswerts von Mia Muster folgt eine Liste möglicher Ansätze, um die innere Antriebskraft gezielt zu nutzen und emotionale Energie auf persönliche Ziele auszurichten.*

1. Frage dich vor einer Aufgabe: „Welche Emotion bringe ich mit – und wie prägt sie mein Handeln?“
2. Identifiziere in einer schwierigen Situation dieser Woche einen beeinflussbaren Aspekt – und handle.
3. Notiere jeden Tag einen Moment, in dem Einsatz Wachstum unterstützt hat – auch ohne finales Ergebnis.
4. Erledige nach einem Rückschlag innerhalb von 30 Minuten eine kleine Aufgabe, um Energie aufzubauen.
5. Wähle eine Aufgabe und widme ihr fünf Minuten, bevor du neu bewertest.
6. Wähle eine Aufgabe, die dich fachlich fordert. Nimm sie bis zur Wochenmitte in Angriff und reflektiere den Prozess.
7. Verfolge eine Entscheidung und frage: „Wurde ich eher angezogen – oder angetrieben?“


Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# Soziale Wahrnehmung

*Dieser Abschnitt untersucht, wie aufmerksam Mia Muster emotionale Signale bei anderen wahrnimmt. Soziale Wahrnehmung beschreibt, in welchem Maß sie die Gefühle, Bedürfnisse und Anliegen anderer erkennt. Nutzen Sie diesen Abschnitt, um Mia Muster zu unterstützen, darüber nachzudenken, wie das Bewusstsein für soziale Dynamiken ein stärkeres Verständnis, mehr Verbundenheit und bessere Reaktionen in zwischenmenschlichen Situationen fördern kann.*




Mia Muster hat möglicherweise Schwierigkeiten, die Gefühle anderer wahrzunehmen, wenn diese nicht klar oder ausdrücklich geäußert werden. Eine stärkere Aufmerksamkeit für Mimik, Tonfall und Sprechrhythmus kann ihr helfen, Emotionen deutlicher wahrzunehmen und besser einzuordnen. Dieser Wert macht deutlich, dass die Chance besteht, aktiver zu erkennen, wie andere fühlen und reagieren.

## Vorschläge zur Weiterentwicklung

*Auf Grundlage des Werts für soziale Wahrnehmung von Mia Muster folgt eine Liste möglicher Ansätze, um die zwischenmenschliche Wahrnehmung zu verfeinern und sicherzustellen, dass emotionale Signale aus dem Umfeld aufmerksam aufgenommen und reflektiert werden.*

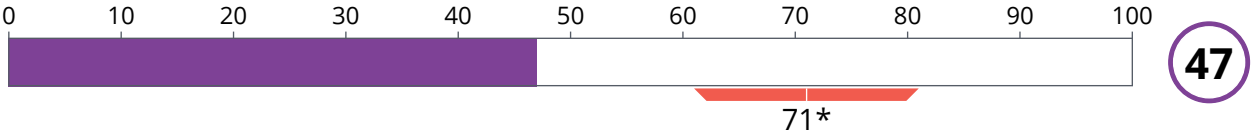
1. Protokolliere in einer Gruppendiskussion einen Moment, in dem sich der Tonfall oder die Energie verändert hat.
2. Frage dich einmal täglich: Welche emotionalen Signale sind in diesem Moment sichtbar?
3. Sieh zu, wie sich heute eine Emotion in der Gruppe verbreitet.
4. Lege an fünf aufeinanderfolgenden Tagen vor jeder Antwort im Gespräch eine dreisekündige Pause ein.
5. Beobachte die Reaktion auf eine unerwartete Veränderung in einer Gruppe oder im Umgang mit Kunden.
6. Wähle einen wiederkehrenden Gesprächspartner und notiere diese Woche drei Veränderungen in seiner Körpersprache.
7. Achte heute auf Überlastungszeichen bei einem Teammitglied oder Kunden.

**Reflect GmbH & Co. KG**
Fon: +49 (6349) 96 30 228
info@reflect-beratung.de · www.reflect-beratung.de


Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# Soziale Regulierung

*Dieser Abschnitt untersucht, wie bewusst Mia Muster Beziehungen und emotionale Dynamiken gestaltet. Soziale Regulierung beschreibt, in welchem Maß sie auf die Emotionen anderer so reagiert, dass Zusammenarbeit, Kooperation und positive Ergebnisse gefördert werden. Nutzen Sie diesen Abschnitt, um Mia Muster zu unterstützen, darüber nachzudenken, wie beständige, gezielte Reaktionen produktive Interaktionen und ein positives Teamumfeld fördern können.*




Mia Muster hat möglicherweise Schwierigkeiten, den Ton zu beeinflussen oder emotionale Spannungen in Gruppen- oder Beziehungssituationen zu steuern. Wenn sie mehr Sicherheit im Umgang mit Timing, Präsenz und Ton entwickelt, kann sie die emotionale Dynamik in Gruppen positiv beeinflussen. Dieses Ergebnis hebt die Chance hervor, durch soziale Wahrnehmung und zwischenmenschliche Beziehungen mehr Einfluss zu gewinnen.

## Vorschläge zur Weiterentwicklung

*Auf Grundlage des Werts für soziale Regulierung von Mia Muster folgt eine Liste möglicher Ansätze, um zwischenmenschlichen Einfluss aufzubauen, jede Situation positiv zu gestalten und sie besser zu hinterlassen, als sie sie vorgefunden hat.*

1. Passe in einer Interaktion Tempo oder Ton an die Stimmung des Gegenübers an.
2. Teile diese Woche in einer Gruppe dreimal eine durchdachte Idee. Beobachte die Reaktionen.
3. Wähle heute eine Interaktion, in der dein Ton eine positive emotionale Spur hinterlassen kann.
4. Unterstütze diese Woche die Idee einer Person und bitte andere, anzuknüpfen oder zu reagieren.
5. Nutze heute einen bekräftigenden Ton beim gemeinsamen Planen.
6. Teile in zwei Gesprächen dieser Woche eine Idee und frage anschließend: Was denkst du dazu?
7. Beobachte diese Woche, wie Ton und emotionaler Stil in drei verschiedenen Beziehungen wechseln. Notiere, was verbindet oder nicht – und warum.

**Reflect GmbH & Co. KG**
Fon: +49 (6349) 96 30 228
info@reflect-beratung.de · www.reflect-beratung.de


Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# Schnelle Tipps zur Emotionalen Intelligenz

*Dieser Abschnitt bietet praktische, leicht anwendbare Tipps, die auf die aktuellen Ergebnisse von Mia Muster in den fünf Schlüsselbereichen der emotionalen Intelligenz abgestimmt sind. Verwende diesen Abschnitt, um einfache Wege zu finden, wie Mia Muster seine emotionale Wirksamkeit im Alltag stärken kann – sowohl persönlich als auch im Umgang mit anderen.*

## Selbstwahrnehmung

**Innere Zustände erkennen und verstehen, wie sie Gedanken, Entscheidungen und Handlungen beeinflussen.**

- Schreibe nach jeder wichtigen Entscheidung ein Gefühl auf.
- Halte jeden Tag einen Moment fest, in dem sich deine Energie verändert hat.
- Notiere dir diese Woche täglich ein Gefühl und seinen Auslöser.

## Selbstregulierung

**Impulse und Reaktionen steuern, um auch unter Druck ausgeglichen, fokussiert und handlungsfähig zu bleiben.**

- Plane dir jeden Tag einen Moment zum Auftanken ein.
- Halte einmal täglich inne, bevor du in einer Gruppensituation antwortest.
- Schreibe eine Situation auf, in der deine Reaktion den Ausschlag gegeben hat.




## Motivation

**Die innere Antriebskraft in sinnvolle Ziele und konsequentes Vorwärtskommen lenken.**

- Wähle eine Aufgabe aus, die du bisher vermieden hast, und beginne oder starte sie neu.
- Notiere jeden Tag einen kleinen Erfolg, um motiviert in den nächsten zu gehen.
- Schreibe einen Grund auf, warum du ein Projekt oder eine Aufgabe beginnen solltest.

## Soziale Wahrnehmung

**Emotionale Signale, Bedürfnisse und Erfahrungen anderer bemerken und verstehen.**

- Beobachte täglich eine Veränderung in der Körperhaltung einer Person.
- Nimm wahr, wenn jemand etwas Bedeutungsvolles mit dir teilt.
- Frage dich: Passt diese Antwort in diesen Zusammenhang?

## Soziale Regulierung

**Den emotionalen Ton und die Kommunikation so gestalten, dass Verbindung, Klarheit und gemeinsame Ergebnisse unterstützt werden.**

- Frage dich: Ist das jetzt der richtige Ton?
- Sprich täglich einer Person ein Lob aus oder lächle sie an.
- Frage dich: Welche Stimmung bringe ich hier mit?

**Reflect GmbH & Co. KG**
Fon: +49 (6349) 96 30 228
info@reflect-beratung.de · www.reflect-beratung.de

**Mia Muster**

Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# Auswirkungen auf die Leistung

## Den alltäglichen Einfluss erkunden

*Dieser Abschnitt beleuchtet, wie das aktuelle Aktivitätsniveau von Mia Muster in den einzelnen Bereichen ihr tägliches Handeln und die Leistung beeinflussen kann. Jede Erkenntnis konzentriert sich auf ein Schlüsselthema und zeigt auf, wo emotionale Präsenz die Ergebnisse unterstützt und wo Entwicklung zu mehr Klarheit, Verbindung oder Resilienz führen könnte. Nutze diesen Abschnitt, um sie dabei zu unterstützen, darüber nachzudenken, was bereits gut funktioniert, was sich weniger natürlich anfühlt und wo gezielter Einsatz einen größeren Einfluss auf das Team und die eigene Wirkung entfalten kann.*

## Einfluss auf Denken & Handeln

*Wie emotionale Zustände Entscheidungen, Leistung und Motivation beeinflussen.*

Gruppen, die Emotionen konsequent in Entscheidungen einbeziehen, arbeiten meist klarer, energievoller und abgestimmter.

**Dies kann die Leistung von Mia Muster auf folgende Weise beeinflussen:**

- Mia Muster kann Schwierigkeiten haben, emotionale Zustände mit Entscheidungen oder Fokus zu verknüpfen, was die Wirksamkeit mindern kann.
- Wenn emotionale Zustände bei Entscheidungen nicht berücksichtigt werden, können andere Mia Muster's Handeln schwerer einschätzen oder sich darauf einstellen.

**Zentrale Erkenntnis:** Die Verbindung innerer Zustände mit Handlungen kann Erwartungen klären und Reibung verringern.

## Erholung & Reset

*Leistung halten und sich nach Druck oder Belastung wieder ausbalancieren.*

Schnelles Refokussieren unterstützt die Ausdauer des Teams und eine stabilere Zusammenarbeit nach Druck oder Veränderungen.

**Dies kann die Leistung von Mia Muster auf folgende Weise beeinflussen:**

- Mia Muster tut sich schwer, nach Belastung wieder Tritt zu fassen.
- Wenn sich die Erholung verzögert, können andere unsicher sein, wann sie wieder einsatzbereit ist, was den Fortschritt der Gruppe verlangsamen kann.

**Zentrale Erkenntnis:** Schon kleine Reset-Momente können das Team stabilisieren – gerade in besonders anspruchsvollen Phasen.


Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# Auswirkungen auf die Leistung

## Den alltäglichen Einfluss erkunden - Fortsetzung

### Resilienz & Widerstand

*Nach Schwierigkeiten wieder in die Kraft kommen, Energie neu ausrichten und Motivation erneuern.*

Teams, die gemeinsam Rückschläge bewältigen, erholen sich schneller und stärken Vertrauen in anspruchsvollen Situationen.

**Dies kann die Leistung von Mia Muster auf folgende Weise beeinflussen:**

- Mia Muster braucht länger, um sich von Enttäuschungen zu erholen, und baut Schwung nur schrittweise wieder auf.
- Mia Muster findet oft nur langsam zurück ins Engagement, was Unsicherheit über Timing und Dynamik im Team schafft.

**Zentrale Erkenntnis:** Kleine Reset-Schritte nach Rückschlägen erleichtern die Erholung und entlasten andere.

### Signale erkennen

*Mimik, Tonfall, Energie, Körpersprache und andere nonverbale Signale wahrnehmen.*

Teams, die nonverbale Hinweise früh erkennen, vermeiden Spannungen und Missverständnisse.

**Dies kann die Leistung von Mia Muster auf folgende Weise beeinflussen:**

- Mia Muster übersieht mitunter Körpersprache oder indirekte Signale, was unnötige Barrieren schaffen kann.
- Sind emotionale Signale sehr subtil, entgehen sie Mia Muster manchmal – dadurch können Gelegenheiten für echte Verbindung verloren gehen.

**Zentrale Erkenntnis:** Mehr Aufmerksamkeit für nonverbale Hinweise steigert Verständnis und Verbundenheit im Team.


Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# Auswirkungen auf die Leistung

## Den alltäglichen Einfluss erkunden - Fortsetzung

### Flexibilität & Einfluss

*Tonlage und Kommunikation anpassen – je nach Kontext, Person oder Ziel.*

Wer Ausdruck und Ton fortlaufend schärft, erleichtert Anpassung, bindet Vielfalt ein und hält den Kollaborationsfluss.

**Dies kann die Leistung von Mia Muster auf folgende Weise beeinflussen:**

- Bei subtilen Hinweisen oder schnellen Kontextwechseln fällt Mia Muster Anpassung des Tons schwerer.
- Bleibt Ton oder Ansatz unverändert, wird es für andere schwieriger, sich wirksam mit ihr zu verbinden.

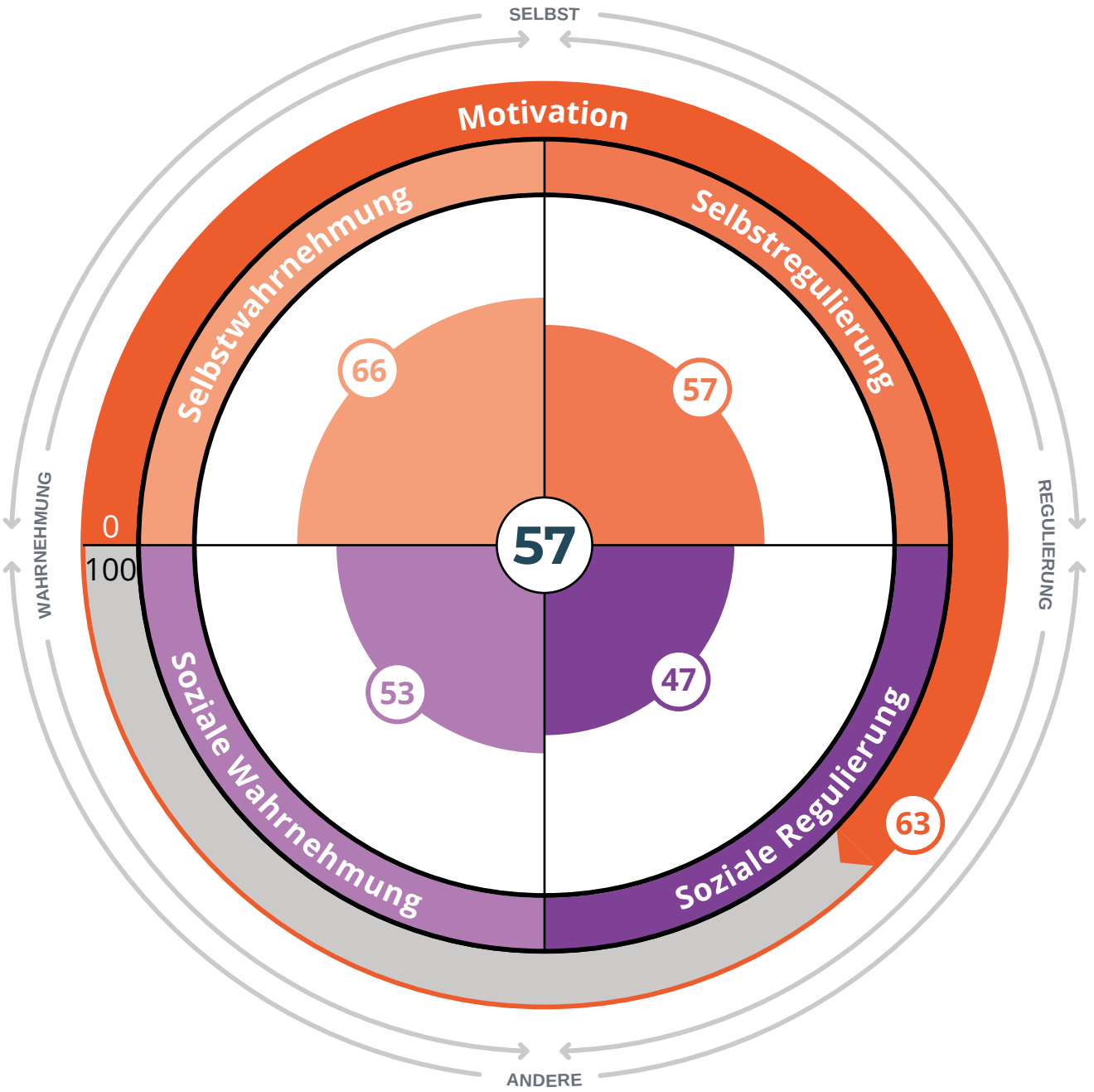
**Zentrale Erkenntnis:** Die Ansprache kontextgerecht anzupassen, stärkt Zusammenarbeit und persönliche Wirkung in der Gruppe.

**Reflect GmbH & Co. KG**
Fon: +49 (6349) 96 30 228
info@reflect-beratung.de · www.reflect-beratung.de


Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# Das Rad der Emotionalen Intelligenz

*Nutze deine Ergebnisse aus dem EQ-Rad, um sowohl Stärken als auch Entwicklungsfelder in der emotionalen Intelligenz zu erkennen. Konzentriere dich auf die Dimensionen mit den niedrigeren Werten als zentrale Wachstumsbereiche und setze die Strategien auf der nächsten Seite ein, um diese Fähigkeiten auszubauen.*




T: 0:41

Basis: deutschsprachige Normierungsstudie 2024

**Reflect GmbH & Co. KG**
Fon: +49 (6349) 96 30 228
info@reflect-beratung.de · www.reflect-beratung.de

**Mia Muster**

Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.

# EQ-Entwicklungsplan

## Von der Erkenntnis in die Umsetzung

*Dieser INSIGHTS MDI® EQ-Entwicklungsplan soll helfen, die Erkenntnisse aus dem Bericht in konkrete, sinnvolle Handlungen zu übersetzen. Gezielte Aufmerksamkeit und kleine, konsequente Übungen in einem Bereich können oft Wachstum in allen Dimensionen der Emotionalen Intelligenz anstoßen. Nutzen Sie diesen Plan, um diejenige EQ-Dimension zu erforschen und weiterzuentwickeln, die das größte Potenzial für Wirkung hat.*

## Konkrete Schritte zur Umsetzung:

**1. Wählen Sie einen Fokusbereich:** Überprüfen Sie den Bericht, um die EQ-Dimension mit der aktuell größten Relevanz zu identifizieren. Dies kann ein Bereich mit geringerer Aktivität sein oder eine Stärke, die vertieft werden sollte, um aktuelle Ziele zu unterstützen.

**2. Definieren Sie ein sinnvolles Ziel:** Klären Sie, wie Wachstum in diesem Bereich aussehen könnte. Konzentrieren Sie sich auf praktische Veränderungen, zum Beispiel eine Anpassung im Handeln, Reagieren oder in der Wirkung im Alltag.

**3. Verpflichten Sie sich zu kleinen Übungen:** Nutzen Sie die im Bericht aufgeführten Wachstumsaktivitäten, um kleine, wiederholbare Handlungen auszuwählen, die mit der Zeit Kompetenz aufbauen. Halten Sie die Übungen realistisch und konsequent.

**4. Reflektieren & Anpassen:** Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um Veränderungen im Bewusstsein, im Selbstvertrauen oder Verhalten wahrzunehmen. Nutzen Sie diese Reflexionen, um die Richtung zu verfeinern und Fortschritte zu festigen.

**Reflect GmbH & Co. KG**
Fon: +49 (6349) 96 30 228
info@reflect-beratung.de · www.reflect-beratung.de

**Mia Muster**

Copyright © 2006-2025. TTI Success Insights LTD.