

## Ablauf des EQ-i-Testverfahrens

In Absprache mit den interessierten Klienten, Unternehmen, Institutionen und Agenturen wird das EQ-i-Training zusammengestellt. Die Ziele werden formuliert, die Vorgehensweise festgelegt.

## Profiling und Einzelcoaching

Nach Beantwortung des Testbogens mit seinen 133 Fragen erfolgt die Auswertung durch ein computergestütztes System. Zusammen mit dem Ergebnis wird innerhalb einer Woche eine umfangreiche Auswertung für das Profiling erstellt. Diese bildet die Grundlage für einen Beratungstermin und ein Coaching von jeweils ein bis zwei Stunden. Honorar 295 €

## Gruppencoaching

EQ-i ist auch für Personengruppen verfügbar, z. B. für Abteilungen, Management-Ebenen, Mannschaften, u.ä., so wie ein zusätzliches spezifiziertes Testverfahren für Kinder und Jugendliche.

## Vertraulichkeit

gilt grundsätzlich für alle Beteiligten. Die Teilnehmer haben nach Abschluß des EQ-i-Testes die Möglichkeit, durch SuperVision das neue Wissen über einen längeren Zeitraum zu implementieren.

## Michael Henkel M.A. \*1955

1978-1983 Studium der Publizistik- und Kommunikationswissenschaften, Neugermanistik, Politische Wissenschaften, Rhetorik; seit 1983 Journalist, ab 1990 freier AV-Journalist, u.a. WDR, DW, DLR; seit 1990 Kommunikations- und Medientrainer, Bildungsreferent; seit 1992 Coach; seit 2000 Heilpraktiker (Psychotherapie); seit 2001 EQ-i-Berater, StressManagement

- tätig in freier Praxis
- mit über zehn Jahren Coaching-Erfahrung
- für Einzelpersonlichkeiten
- für Unternehmen und Institutionen
- bei Weiterbildungssträgern, Vereinen und Verbänden

## Informationen

**Termine • Veranstaltungsorte • Kosten  
Nach Aufwand und Vereinbarung**

# Emotionale Intelligenz

Die  
**Entdeckung und Aneignung**  
von  
**Entwicklungspotentialen**  
durch den Einsatz  
**Emotionaler Intelligenz EQ-i**  
nach dem  
**wissenschaftlichen Testverfahren**  
von  
**Reuven Bar-On, Canada**



**EQ-I-TEST  
MIT DETAILLIERTER AUSWERTUNG**

**EinzelCoaching  
GruppenCoaching  
SuperVision  
PersönlichkeitsEntwicklung**

Michael Henkel Fasanenweg 19 58454 Witten  
02302 28 27 098 fon  
02302 28 27 099 fax  
0170 480 94 17  
[Info@MichaelHenkel.net](mailto:Info@MichaelHenkel.net)  
[www.MichaelHenkel.net](http://www.MichaelHenkel.net)

# Emotionale Intelligenz • EQ-i

EQ-Coaching • Kommunikations- und MedienTraining  
Coaching • SuperVision • PersönlichkeitsEntwicklung  
StressManagement • Mobbing • Bossing • BurnOut

## Das wissenschaftliche Testverfahren EQ-i zur Erfassung von Emotionaler Intelligenz

Bereits in den 70er Jahren zeigte sich in Wissenschaft und Praxis, dass die Verfahren aus dem frühen 20. Jahrhundert zur Ermittlung von Intelligenz (IQ) nur unbefriedigend die Gesamtpersönlichkeit eines Menschen erfassen, wesentliche Aspekte sogar ausklammern.

Es ist **Daniel Goleman** mit seinem Bestseller **Emotionale Intelligenz** (1995) zu verdanken, die neuen Aspekte von intuitiver und emotionaler Intelligenz in das Profiling einzubeziehen.

Dabei geht es vor allem um die Entdeckung von **Entwicklungspotentialen** und deren lebenspraktische Verfügbarkeit für jeden Menschen.

Diese Arbeit leistete über einen Zeitraum von mehr als einem Jahrzehnt der Kanadier **Reuven Bar-On**. Sein von Kulturkreisen unabhängiges Konzept zur wissenschaftlichen Messung der Emotionalen Intelligenz steht jetzt auch in Deutschland zur Verfügung.

Es umfasst fünfzehn konzeptionelle Komponenten. Diese sind in fünf übergeordnete Dimensionen erfaßt: Neben der innerpersönlichen und zwischenmenschlichen Dimension geht es um Anpassungsfähigkeit, Stressbewältigung und die generelle Gefühlslage.

??? IQ = EQ-i ???

Im Gegensatz zur fixierten Sichtweise des IQ sind die fünf Dimensionen des EQ-i durch jeden **Menschen** veränderbar. Darauf **Einfluss** nehmen zu können, bietet somit die große Chance, mit anderen Menschen erfolgreicher befriedigendere Beziehungen im privaten und beruflichen Kontakt herzustellen.

## Was ist Emotionale Intelligenz?

*„Emotional Intelligence is an array of non-cognitive capabilities, competencies and skills, that influences one's ability to succeed in coping with environmental demands and pressures.“*

*„Emotionale Intelligenz ist die Gesamtheit von nicht-kognitiven Fähigkeiten, Kompetenzen und Begabungen, die uns in die Lage versetzen, erfolgreich mit den Herausforderungen und Aufgaben der Umwelt zurechtzukommen.“*

Reuven Bar-On

*„Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, die Kraft und den Instinkt von Gefühlen als Quelle für menschliche Energie, Informationen, Verbundenheit und Einfluß zu spüren, zu verstehen und effektiv einzusetzen.“*

Robert U. Cooper / Ayman Sawaf

*„Heutzutage sind es die Neurowissenschaften, die so nachdrücklich darauf bestehen, dass die Emotionalität ernst genommen wird. Ihre Forschungsergebnisse sind ermutigend. Sie sind es, die uns darüber aufklären, dass die Zukunft hoffnungsvoller sein kann, wenn wir der emotionalen Intelligenz intensiver und systematischer unsere Aufmerksamkeit zuwenden: um das Bewusstsein von uns selbst zu vertiefen, um mit schmerzlichen Emotionen besser umgehen zu lernen, um trotz der vielen Frustrationen die Kraft zu Hoffnung und Ausdauer zu bewahren und um unsere Fähigkeit zur Empathie und zur Fürsorge für andere, zu Kooperation und sozialer Bindung zu stärken.“*

Daniel Goleman

*„Die Aussicht wird bei weitem überschätzt.“*

Sagte der erste Blinde auf dem Mt. Everest

## Die innerpersönliche Dimension:

**Selbstachtung** meint die Fähigkeit, sich selbst als grundsätzlich gut zu respektieren und zu akzeptieren.

**Emotionale Selbstwahrnehmung** ist die Fähigkeit, eigene Gefühle zu erkennen, sie zu differenzieren, ihre Gründe zu benennen.

**Selbstbehauptung/Selbstsicherheit** bedeutet die Fähigkeit, Gefühle, Glaubenssätze, Gedanken auszudrücken, sowie die Fähigkeit, eigene Rechte in einer nicht-destruktiven Weise wahrzunehmen und zu vertreten.

**Emotionale Unabhängigkeit** benennt die Fähigkeit, selbstgesteuert und selbstkontrolliert im eigenen Denken und Handeln und dabei frei von emotionaler Abhängigkeit zu sein.

**Selbstverwirklichung** zeigt die Fähigkeit, die eigenen potentiellen Kapazitäten und Fähigkeiten zu realisieren.

## Die zwischenmenschliche Dimension:

**Empathie** meint die Fähigkeit, die Gefühle von anderen wahrzunehmen, zu verstehen und wertzuschätzen. **Soziale Verantwortung** beschreibt die Fähigkeit, sich selbst als zur Zusammenarbeit fähiges, beitragendes und konstruktives Mitglied seiner eigenen sozialen Gruppe zu geben.

**Beziehungsfähigkeit** heißt hier die Fähigkeit, wechselseitig befriedigende Beziehungen, die von Intimität, Geben und Nehmen gekennzeichnet sind, einzugehen und aufrecht zu halten.

## Die Anpassungsfähigkeit:

**Realitätsbezug** ist die Fähigkeit, Übereinstimmung zwischen dem, was man erfahren hat und dem, was objektiv existiert, zu prüfen (Realitätssinn / Realitätsprüfung / Realitätsbewusstsein).

**Flexibilität** benennt die Fähigkeit, die eigenen Emotionen und Gedanken sowie das eigene Verhalten wechselnden Bedingungen und Situationen anzupassen. **Problemlösungsverhalten** meint die Fähigkeit, Probleme sowohl zu erkennen und zu benennen, als auch sinnvolle Lösungen für sie zu finden und auszuführen.

## Stressbewältigung/StressManagement:

**Belastbarkeit** bedeutet hier die Fähigkeit, widrigen Umständen und stressvollen Situationen zu widerstehen, ohne sich selbst aufzulösen / auseinanderzufallen, also aktiv und positiv mit Stress umzugehen. **Impulskontrolle** umfasst die Fähigkeit, einem Impuls, Trieb (oder auch einer Verlockung) zu widerstehen oder ihn aufzuschieben.

## Die generelle Gefühlslage:

**Optimismus** ist die Fähigkeit, auf die hellen Seiten des Lebens zu blicken und eine positive Haltung aufrechtzuerhalten, auch bei Missgeschicken. **Glücksgefühl** benennt die Fähigkeit, mit seinem Leben zufrieden zu sein, sich an sich selbst und an anderen zu erfreuen und Spaß zu haben.