

SEI STRENGTHS REPORT

Deutsche Fassung

Bericht vorbereitet für SampleReport
am 2021/03/17

Zur Verfügung gestellt von Six Seconds

Sektion 1: Einleitung

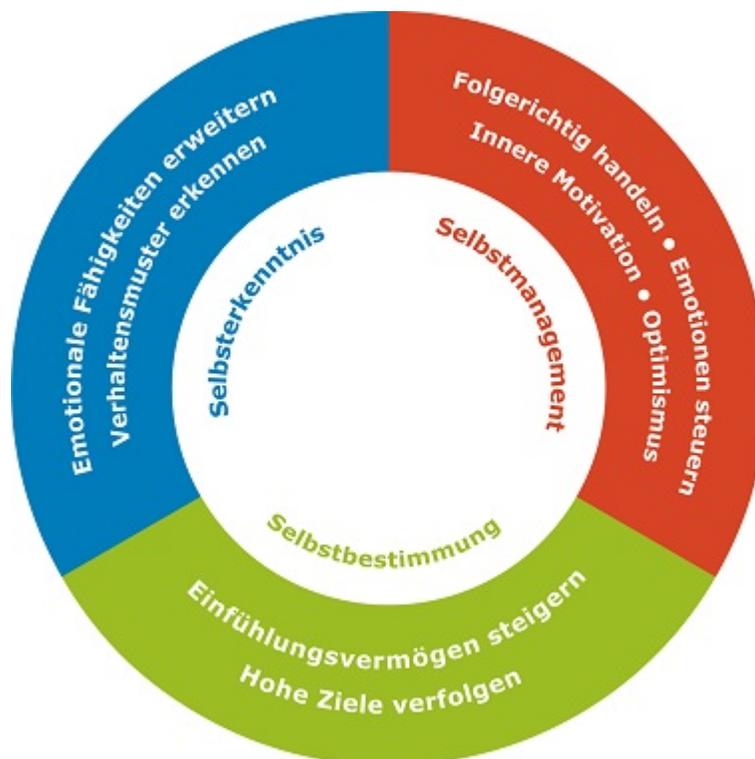
Emotionale Intelligenz (EQ) ist ein Satz von Fähigkeiten, der es ihnen erlaubt, Denken und Fühlen zum Treffen optimaler Entscheidungen zu koordinieren. Wenn sie Ihre EQ effektiv nutzen, erhalten sie Erkenntnis und Energie, was ihnen wesentlich dabei hilft produktiver zu werden. Darüber hinaus werden sie besser kommunizieren können, um andere positiv zu beeinflussen und stärkere Bindungen zu schaffen. Deshalb sagt die Harvard Business Review, dass emotionale Intelligenz „der Schlüssel zu beruflichem Erfolg“ ist.ⁱ

Der SEI basiert auf dem einfachen und praktischen Six Seconds Emotional Intelligence Modell. Um emotionale Intelligenz in der Praxis anzuwenden, arbeiten Sie daran bewusster zu handeln (wissen, was Sie tun), vorsätzlicher zu handeln (das zu tun, was Sie meinen) und zielgerichteter zu handeln (etwas für einen Grund tun). Das Modell (und die SEI Bewertung) ist in drei Kategorien unterteilt:

- **Kenne dich selbst** (sei Dir Deiner selbst bewusst)
- **Stehe zu Dir** (handle mit Vorsatz) und
- **Bringe Dich ein** (verbinde Dein handeln mit Deinen Werten)

Wenn Sie sich auf diese Gebiete konzentrieren, werden sie in der Lage sein bessere Entscheidungen zu treffen, andere wirksamer zu beeinflussen, Probleme effektiver zu lösen und engere Beziehungen zu knüpfen. ⁱⁱ

Wie unten gezeigt gibt es acht spezifische Kompetenzen, unterteilt in die drei verschiedenen Gebiete:



Sektion 2: Ihr SEI Stärken-Profil

Wenn Leute eine Beurteilung ansehen, beachten sie zumeist nur Ihre Schwachstellen.

Six Seconds richtet sich nach individuellen Stärken, um Fortschritt und Wachstum zu erreichen. Auch wenn es hilfreich sein kann sich seiner Schwächen bewusst zu sein, sind es die Stärken, die den Menschen dabei helfen, große Entwicklungen zu vollziehen. Six Seconds empfiehlt Ihnen, sich auf ihre Stärken zu konzentrieren, sie im alltäglichen Leben anzuwenden und dann die signifikanten Veränderungen und Erfolge zu sehen. Aus diesem Grund gibt dieses Profil ihnen nur Rückmeldungen zu ihren Stärken und erklärt diese mit Definitionen, Hintergründen, Vorteilen und Anwendungen. Zusätzlich können Sie das volle Profil mit allen acht Kompetenzen, deren Beschreibungen und Entwicklungsvorschlägen bei dem Fachmann, der Ihnen diese Befragung bereitgestellt hat, oder bei Six Seconds (www.6seconds.org), erhalten.

SEI Stärken

Ihre drei stärksten Bereiche:

1. Optimismus ausüben
2. Intrinsische Motivation anwenden
3. Emotionen navigieren

Beachten sie ...

- Wie beeinflussen Ihre Stärken ihr Berufsleben / Ihr Privatleben?
- Wie teilen Sie ihre Stärken mit anderen?
- Gibt es Situationen, in denen Ihre Stärken zu Problemen führen oder Sie Ihre Stärken über- oder unterstrapazieren?
- Wie beanspruchen Sie ihre Stärken um jeden Tag das Beste zu geben?
- Beziehen sich Ihre Stärken aufeinander oder verstärken sie sich gar gegenseitig?

Details über diese drei Stärken werden auf den folgenden Seiten erklärt.



Größte Stärke: Optimismus ausüben

Definition

Die Einnahme einer Perspektive von Hoffnung und Ausdauer

Hintergrund

Optimismus ermöglicht es den Menschen über die Gegenwart hinaus in die Zukunft zu sehen. Dieser gelernte Weg aus Denken und Fühlen befähigt die Menschen, die Zahl der verfügbaren Entscheidungsmöglichkeiten zu erhöhen.

Eine optimistische Perspektive ermöglicht eine Analyse und einen höchst produktiven Entscheidungsprozess, der produktive Ergebnisse verspricht.

Vorteile

Unterstützende Netzwerke aufbauen.

Schafft Gelegenheiten und Chancen. Fördert Innovationen und Kreativität

Steigert Auffangwirkung bei Rückschlägen/Widerständen.

Wirkt effektiver auf andere.

Anwendung

Optimismus ermöglicht das Übernehmen der eigenen Verantwortlichkeiten für Fehler und die Fähigkeit Probleme zu lösen. Diese Fähigkeit ermöglicht einem selbst und Anderen, mehr als die offensichtlichen Entscheidungsmöglichkeiten zu sehen, so dass man zusätzliche Alternativen entwickeln kann. Optimismus hilft, Gefühle wie Verzweiflung und Frustration effizienter zu bewältigen und trägt zum Erlangen von Wohlbefinden und Glück bei. Darüber hinaus hilft Ihnen diese Fähigkeit zu erkennen, wie Sie an Herausforderungen wachsen können. Optimismus trägt zu Gesundheit, Leistung und Glück bei. Außerdem ist Optimismus ansteckend, also teilen Sie ihn mit anderen.



Zweitgrößte Stärke: Intrinsische Motivation anwenden

Definition

Unter innerer Motivation versteht man den Antrieb, der auf persönlichen Werten und Ansichten basiert, nicht von äußeren Einflüssen bestimmt wird.

Hintergrund

Eine Abhängigkeit von externen Verlockungen setzt uns der Gnade anderer aus. Langfristige Motivation muss von einem inneren Antrieb genährt werden, unserer persönlichen Werte, die aus dem Inneren kommen, fördern und verwenden.

Vorteile

Entscheidungen treffen entsprechend der eigenen Werte.
Anderen zuhören ohne sich negativ beeinflussen zu lassen.
Die eigene Energie nutzen, um Ziele zu erreichen.
Seien Sie ein Vorbild für andere

Anwendung

Die Innere Motivation ist eine Fähigkeit, die dem Individuum ein höheres Engagement, das Erzielen bestimmter Resultate und größtmögliche Unabhängigkeit ermöglicht sowie auch die Zusammenarbeit mit anderen Menschen. Wenn man sich der Inneren Motivation bedient, hat man kein Bedürfnis, von anderen Menschen gelobt und belohnt zu werden. Daher verbringt man weniger Zeit damit, allgemeine Anerkennung zu suchen und es gelingt besser, das eigene Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Wenn sie das Gefühl verspüren keine Energie mehr zu haben, dann ist dies die Zeit ihr inneres Feuer wieder zu entfachen.



Drittgrößte Stärke: Emotionen navigieren

Definition

Emotionen zu steuern bedeutet, die eigenen Emotionen auf jeder Ebene und in den unterschiedlichen Situationen zu kontrollieren, ohne sie zu minimieren oder gar zu unterdrücken. Denn jede Emotion, sei sie auch noch so unangenehm, ist eine zusätzliche wichtige Information für unsere Entscheidungen.

Hintergrund

Den Menschen wird oft gesagt, sie sollten die eigenen Emotionen kontrollieren, Gefühle wie Wut, Freude oder Angst unterdrücken und sie nicht mit in den Entscheidungsprozess einbeziehen. Aber Gefühle bedeuten auch Bewusstsein und Energie und sind die eigentliche Grundlage für fast jede Entscheidung.

Die eigenen Emotionen zu steuern beinhaltet die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu akzeptieren. Diese Akzeptanz ist eine notwendige Bedingung, da es nur so möglich ist, die eigenen Emotionen auch einzusetzen. Diese Fähigkeiten erlaubt ihnen den Umgang mit Emotionen auf jeder Ebene und in vielfältigen Situationen, ohne sie zu minimieren oder verdrängen zu müssen.

Vorteile

Sehen sie Emotionen eher als Energiekern, anstatt unnötige Energie auf ihre Kontrolle zu verschwenden.

Gewinnen sie Wissen und Erkenntnisse aus Gefühlen.

Energie als zentrale Komponente aller Emotionen nutzen.

Betrachten Sie Ihre Emotionen als Verbündeten, nicht als Feinde.

Anwendung

Die Wirksamkeit dieser Kompetenz basiert auf der Bewertung der eigenen Emotionen. Dies erfordert Zeit und Sorgfalt. Es ist wichtig, die eigenen Emotionen zu betrachten und in ihnen die Gründe zu suchen, die hinter den Gefühlen stehen. Wenn man sich dieser Fähigkeit bedient, sind das Steigern der Leistungsfähigkeit und das Verbessern der zwischenmenschlichen Beziehungen fest zu stellen.



Sektion 3: Nächste Schritte

Das SEI ist ein Werkzeug zur Selbsteinschätzung, die gewonnenen Daten spiegeln die Zeit wieder, die Sie sich dafür nehmen. Reflektieren Sie diese Dateien unter Betrachtung verschiedener Fragen:

- Ist das typisch für Sie?
- Begünstigen ihre Stärken sie bei der Arbeit, Zuhause oder in ihrer Freizeit?
- Wissen Sie auch, wie Sie unter Stress oder Angst auf ihre Stärken zurückzugreifen?
- Wie können Ihre Stärken Ihnen beim Lösen von Problemen oder dem Fällen von Entscheidungen helfen?
- Könnten Ihre Stärken Sie in Notsituationen flexibler und kreativer machen?

Sie können von dem Erörtern dieser Daten mit einem Freund, Kollegen oder Trainer profitieren. Fragen Sie diese nach ihren Ansichten über Ihre Stärken. Wie beurteilt Ihr Umfeld Ihre Stärken bei der Arbeit, in der Freizeit oder in der Familie?

Gibt es eine Herausforderung, der Sie gerade im Berufs- oder Privatleben begegnen? Könnte eine Ihrer Stärken Ihnen im Umgang mit dieser Herausforderung helfen? Was ist eine Tätigkeit, die Sie in den nächsten 24 Stunden ausüben müssen und bei der Sie eine Ihrer Stärken effektiver nutzen könnten?

Sie können Ihre EQ-Stärken jederzeit anwenden, wenn Sie sich die folgende Frage stellen:

Was würde jemand Starkes tun?

Oder, wenn ein Freund mit denselben Stärken Sie um Rat bitten würde, was wären Vorschläge und Ideen, die Sie in Erwägung ziehen würden?

Bestellen Sie per Telefon oder Gespräch mit dem Trainer den vollständigen Bericht, um mehr über Ihre SEI Resultate zu erfahren

Der vollständige Bericht enthält mehr als 20 Seiten voller detaillierter Beschreibungen und Interpretationen für jede der acht Kompetenzen innerhalb des Six Seconds Modells. Er zeigt wie ihre Werte in Leistungszonen fallen, von ‚verwundbar‘ bis ‚Experte‘. Am wichtigsten ist allerdings, dass der ganze Bericht mehr als 20 praktisch umsetzbare Übungen und Techniken enthält, mit denen Sie Ihre Fähigkeiten der Emotionalen Intelligenz verbessern können.

Um den Bericht zu bestellen, kontaktieren Sie denjenigen Profi, der Ihnen diesen Bericht zur Verfügung gestellt hat: john.dodds@6seconds.org

Oder senden sie eine Email an die Mitarbeiter von Six Seconds (der Herausgeber dieses Hilfsmittels): staff@6seconds.org



Mehr Hintergrund

Das Six Seconds Emotionale Intelligenz (SEI) Assessment basiert auf dem Six Seconds Emotionale Intelligenz Modell. Ein Rahmen, entwickelt, um den Menschen beim Anwenden von EQ zu helfen. Das Modell besteht aus acht fundamentalen Fähigkeiten verteilt auf drei Gebiete: Kenne Dich selbst, stehe zu Dir und bringe Dich ein.

Ihr Bekenntnis zu diesen drei Bereichen wird Ihnen helfen, Ihre Selbsterkenntnis zu verbessern, bewusster auszuwählen und verantwortungsvoller zu handeln. Wenn Sie diese Techniken einmal aktiviert haben, wird das Ihr Energielevel steigern, Sie werden bessere Entscheidungen treffen, angemessener handeln und mehr Unterstützung von denjenigen erhalten, die Sie führen.

Die meisten Leute haben den Begriff 'Emotionale Intelligenz' erstmals mit der Veröffentlichung von Daniel Goleman's Bestseller ‚Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ‘ gehört.

Goleman veröffentlichte mit seinem Werk ein starkes Argument dafür, dass Selbsterkenntnis, Selbstdisziplin und Einfühlungsvermögen persönlichen und beruflichen Erfolg bedingen. Er stützt sich auf die Arbeit zahlreicher führender Wissenschaftler und Autoren, die daran arbeiten, Techniken für das Messen emotionaler Intelligenz zu definieren. Bei der Recherche für sein Buch stieß er auch auf Six Seconds und bezeichnete es als optimales Modell EQ zu lehren.ⁱⁱⁱ

Um Leuten beim praktischen Umsetzen der Theorie von emotionaler Intelligenz zu helfen, hat Six Seconds 1997 ein dreiteiliges Modell erfunden. Dieses Modell betrachtet die Arbeit von Peter Salovey, Ph.D. (einem der Six Seconds' Vorstandsmitglieder),) und John "Jack" Mayer, Ph.D., der EQ als Erster als ‚wissenschaftliches Konzept‘ bezeichnete, ebenso wie die Forschungsarbeit von Caruso, Pert, Damasio, LeDoux, and BarOn.

Zweck des Modells ist die Integration aktueller Denkweisen und neuester Recherchen in diese aufstrebende Wissenschaft, um eine praktische Struktur zu schaffen, die Entscheidungsfindung, emotionales Management, Verantwortungsgefühl und persönliche Effektivität vervollkommen.

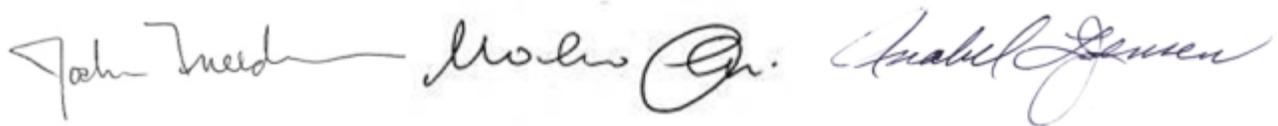


Abschluss

Six Seconds hofft, dass dieser Bericht Ihnen geholfen hat ihre Ergebnisse des SEI zu verstehen. Sie sind herzlich eingeladen, Kontakt mit Six Seconds aufzunehmen und mehr über unser Modell und unsere Techniken zu erfahren: www.6seconds.org

Gratulation für Ihre Entscheidung, Ihre emotionale Intelligenz zu erforschen - dies wird ihr Privat- und Berufsleben bereichern.

Für das Six Seconds' Team,
Joshua Freedman, Massimiliano Ghini, Anabel Jensen



-
- i Harvard Business Review, Breakthrough Ideas for Tomorrow's Business Agenda, April 2003
 - ii Freedman, Ghini, Fiedeldey-Van Dijk (2005). White Paper: Emotional Intelligence and Success, Six Seconds.
 - iii In Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ, schrieb Goleman über Self-Science, Six Seconds' als Bildungsinhalt für Schulen: "Self-Science ist Pionierarbeit, ein Vorläufer einer Idee, die sich an den Schulen von Küste zu Küste ausbreitet.... Das Auflisten des Inhalts von Self-Science ist ein punktgenaues Ebenbild der Inhalte von emotionaler Intelligenz Wäre er heute noch am Leben, würde sogar Aristotles von so viel emotionaler Geschicklichkeit angetan sein." Er nannte das Programm auch "Ein Modell zum Lehren emotionaler Intelligenz"