



emco⁴

ERGEBNISBERICHT FÜR
Herr Peter Muster

Durchgeführt am: **25.01.2016**

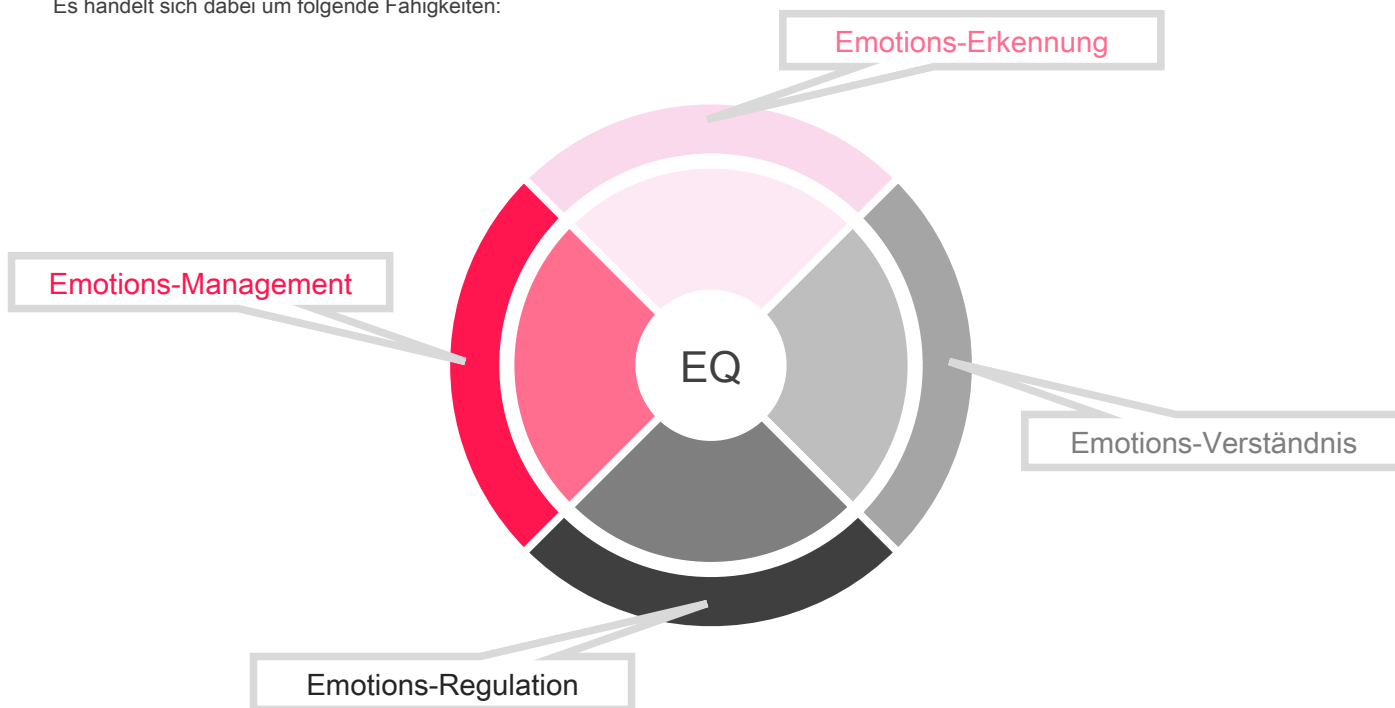
Die Inhalte dieses Gutachtens sind streng vertraulich. Jeglicher Missbrauch kann strafrechtlich verfolgt werden. Dabei gelten sämtliche datenschutzrechtlichen Grundsätze des Persönlichkeitsschutzes. Sofern Sie nicht die unter Kandidat/in bzw. Auftraggeber/in erwähnte Person sind, bitten wir Sie, dieses Dokument unverzüglich zu vernichten.

Die Produkte der Nantys™ AG sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenze des Urheberrechtes ist ohne schriftliche Zustimmung der Nantys™ AG unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. © 2015.

Was wird bei Nantys™-emco4 gemessen? Übersicht zum Testinhalt

Der Nantys™-emco4 hat Ihnen die Gelegenheit geboten, zu einer Reihe von gefühlsbezogenen Szenarien eine Einschätzung abzugeben und so Ihre Emotionale Intelligenz unter Beweis zu stellen. Ausschlaggebend für das Mass an Emotionaler Intelligenz sind unterschiedliche Fähigkeiten im Umgang mit Emotionen. Bei Nantys™-emco4 werden vier verschiedene Facetten der Emotionalen Intelligenz abgebildet, die auch aus wissenschaftlicher Sicht als relevant erachtet werden.

Es handelt sich dabei um folgende Fähigkeiten:



Wofür wird der Nantys™-emco4 eingesetzt? Verwendungszweck des Testverfahrens

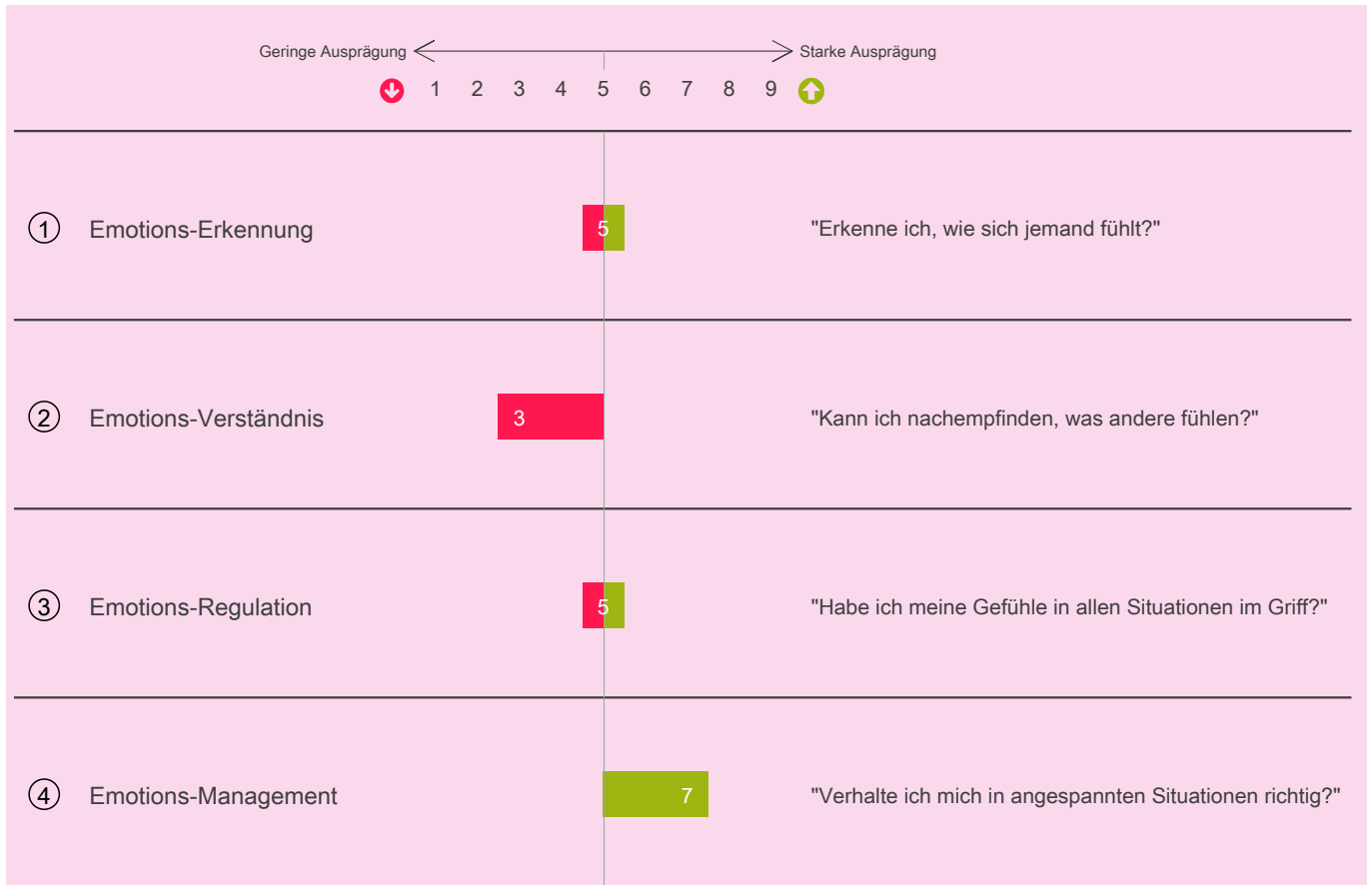
Unsere heutige Dienstleistungsgesellschaft ist geprägt von vielfältigen sozialen Austauschsituationen. Nicht nur, dass Fach- und auch Führungskräfte mittels vielfältiger Kommunikationskanäle in regem Kontakt zu externen und internen Ansprechpartnern (z.B. Kunden, Lieferanten, Geschäftspartner, Medien, Kollegen, Stakeholder, etc.) stehen, die Zusammenarbeit in Projekten führt zu einem häufigeren Austausch mit Menschen unterschiedlicher Herkunft (nicht nur in kultureller oder geografischer, sondern auch in fachlicher Hinsicht). Ein häufiger Austausch mit anderen Menschen fordert zunehmend die Fähigkeit, mit den eigenen, aber auch den Gefühlen der anderen angemessen umzugehen. Werden solche Aspekte vernachlässigt, leidet darunter früher oder später auch der Erfolg des Unternehmens.

Emotional intelligente Menschen sind fähig, gefühlsgeladene Situationen besser zu meistern bzw. mit Gefühlen so umzugehen, dass sie einen positiven Umgang mit anderen Menschen garantieren können. In praktisch allen Bereichen des Lebens, besonders auch in der Arbeitswelt, sind emotionale Kompetenzen zunehmend wichtig. Um nur ein paar Beispiele herauszupicken, sind folgende Tätigkeitsbereiche und Branchen wohl besonders darauf angewiesen, Menschen mit hohen sozialen Fähigkeiten zu beschäftigen: Verkauf und Kundenbetreuung, Kundensupport, Unternehmensberatung und sonstige Beratungsleistungen, Public Relations und Marketing, Polizei und Security-Branche, Führung von Mitarbeitenden, Verhandlungsführung, etc.

Es ist also im Interesse jedes Unternehmens, sowohl bei der Personalauswahl als auch bei der Personalentwicklung diesen elementaren Fähigkeiten ein besonderes Augenmerk zu schenken. Auch für den einzelnen Menschen zahlt es sich aus, sein Potenzial zu überprüfen und sich Möglichkeiten zur Entwicklung der emotionalen Intelligenz aufzeigen zu lassen. Denn mittels geeigneter Massnahmen können relevante Fähigkeiten trainiert und die Emotionale Intelligenz gestärkt werden, was sowohl berufliche Erfolgchancen erhöhen als auch sich positiv auf den privaten sozialen Austausch auswirken dürfte.

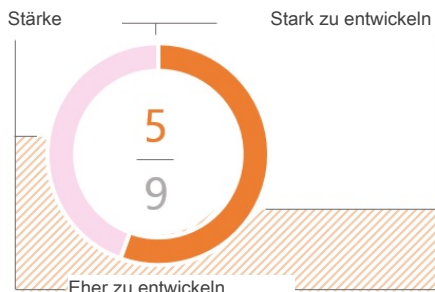
Gesamtübersicht Ergebniszusammenfassung (in Stanine*)

Nachfolgend werden Ihre Ergebnisse in den vier Testbereichen des Nantys™-emco4 dargestellt. Verwendet wird hierfür eine Skala von 1 – 9 (Stanine*). Rund 54% der Testteilnehmenden erzielen einen Wert zwischen 4 und 6. Liegt Ihr Wert ebenfalls in diesem Bereich, kann Ihr Ergebnis als durchschnittlich (also weder besonders schlecht noch besonders gut) ausgelegt werden. Tiefere Werte deuten auf gewisse Schwierigkeiten im jeweiligen Bereich hin, höhere Werte auf ausgeprägte Stärken.



*Stanine (Standard of Nine) ist eine Skala auf neun Punkten zur Darstellung von Testergebnissen. Der Mittelwert liegt bei 5 und die meisten Ergebnisse (54%) liegen zwischen den Stanine-Werten 4 und 6.

1 Emotions-Erkennung Stärken-/Schwächenanalyse



Sie haben bei verschiedenen Audio- und Videosequenzen Ihre Einschätzung zur aktuellen Gefühlslage der betreffenden Person abgegeben. Das Ergebnis weist darauf hin, wie gut Sie Gefühle bei anderen Menschen erkennen können. Auf der letzten Seite dieses Berichtes können Sie detailliert nachlesen, welche Gefühle Sie besser oder weniger gut erfasst haben. Aufgrund Ihrer Ergebnisse können folgende Schlussfolgerungen gezogen werden:

Es gelingt Ihnen in vielen Fällen, ausgedrückte Gefühle richtig einzuordnen. Sie verstehen es, zwischen dargestellten positiven und negativen Gefühlen zu unterscheiden. Werden Emotionen aber nur nonverbal (Gestik, Mimik, Tonfall) vermittelt und fehlen Ihnen Informationen zum Kontext, fällt es Ihnen nicht immer leicht, feine Abstufungen (z.B. Freude vs. Stolz) richtig zu erfassen.

2 Entwicklungsfelder

Nachfolgend finden Sie eine Beschreibung der Entwicklungsmöglichkeiten, die sich aus Ihren Ergebnissen zur Emotions-Erkennung ableiten lassen (weitere Informationen und Angebote dazu finden Sie auch unter www.nantys.ch).

Sie können Ihre Fähigkeit, die Gefühle anderer richtig wahrzunehmen, weiter verbessern, indem Sie sich noch stärker auf rein nonverbal (Gestik, Mimik, Tonfall, etc.) vermittelte Signale konzentrieren und versuchen, auch feine Unterschiede zu erfassen. Fühlen Sie sich bei der Einordnung und Interpretation entsprechender Hinweise dennoch manchmal unsicher, empfehlen wir Ihnen z.B. die Berücksichtigung seriöser Angebote zum Training der Erkennung von flüchtigen Gesichtsausdrücken (sogenannte "micro expressions"). Es hilft in solchen Situationen natürlich auch immer, sich mit anderen auszutauschen oder die Betroffenen direkt nach ihrer Befindlichkeit zu fragen.

2 Emotions-Verständnis Stärken-/Schwächenanalyse



1 Entwicklungsfelder

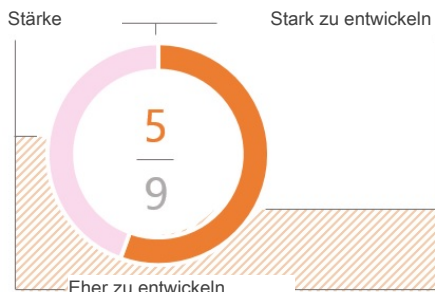
In diesem Testteil wurden Ihnen in knapper Form verschiedene Situationen beschrieben und Sie aufgefordert einzuschätzen, was die involvierte Person dabei empfindet. Ihre Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen und die Gefühle anderer Menschen zu verstehen (Emotions-Verständnis), kann aufgrund der erreichten Ergebnisse wie folgt beschrieben werden:

Es gelingt Ihnen nicht immer zu verstehen, welche Emotionen bestimmte Situationen oder Vorkommnisse bei betroffenen Personen auslösen. Sie können zwar vielleicht grob einschätzen, ob es sich eher um eine positive oder negative Empfindung handelt. Es fällt Ihnen aber schwer, Situationen bzw. Vorkommnisse korrekt zu analysieren und/oder zu interpretieren und entsprechend nachzuempfinden, welche Emotionen sie hervorrufen.

Nachfolgend eine Beschreibung der Entwicklungsmöglichkeiten, die sich aus Ihren Ergebnissen zum Emotions-Verständnis schlussfolgern lassen (weitere Informationen und Angebote dazu finden Sie auch unter www.nantys.ch):

Sie sollten Ihr Einfühlungsvermögen entwickeln. Versuchen Sie zum einen, sich jeweils in eine bestimmte Situation hineinzuversetzen und fragen Sie sich: wie würde ich mich in dieser Situation fühlen? Wichtig ist aber zum anderen auch, Vorkommnisse nicht nur aus dem eigenen Blickwinkel zu betrachten, sondern die Perspektive betroffener Personen zu übernehmen. Vergegenwärtigen Sie sich hierfür deren individuelle Voraussetzungen wie auch ihre Motiv- und Interessenlage und fragen Sie sich: wie würde ich mich unter diesen Bedingungen in dieser Situation fühlen? Zudem können Sie sich mit als besonders einfühlsam geltenden Personen aus Ihrem Umfeld austauschen, Ihre Einschätzungen überprüfen und Ihr Einfühlungsvermögen dadurch zusätzlich schärfen. Damit sollte es Ihnen auch leichter fallen, sich in angespannten Situationen richtig zu verhalten (Emotions-Management).

3 Emotions-Regulation Stärken-/Schwächenanalyse



In diesem Abschnitt geht es um die Art und Weise, wie Sie mit Ihren eigenen Emotionen umgehen. Sie sollten hierfür bei einer Reihe von beschriebenen Situationen aus mehreren Verhaltensalternativen jene beiden auswählen, welche Ihrer bevorzugten Reaktion in der jeweiligen Situation am besten entsprechen. Ihre Fähigkeit, erlebte – vor allem negative – Gefühle auch unter schwierigen Umständen zu kontrollieren bzw. angemessen zu regulieren, kann wie folgt beschrieben werden:

Genauso wie den meisten anderen Menschen gelingt es Ihnen einmal mehr, ein andermal weniger, negative Empfindungen (z.B. Wut, Angst, Traurigkeit, Besorgnis) im Griff zu haben. In manchen Situationen neigen Sie dazu, sich mit Selbstvorwürfen zu quälen, andere für Ihre Lage und Ihr Empfinden verantwortlich zu machen, ins Grübeln zu verfallen oder vom Schlimmsten auszugehen, was in der Folge Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen kann. Bei anderen Gelegenheiten (wenn es Ihnen sonst „gut“ geht) vermögen Sie Ihre Emotionen hingegen besser zu regulieren und zu kanalisieren, so dass sie Ihr Verhalten nicht nachteilig beeinflussen.

Entwicklungsfelder

Nachfolgend eine Beschreibung der Entwicklungsmöglichkeiten, die sich aus Ihren Ergebnissen zur Emotions-Regulation ergeben (weitere Informationen und Angebote dazu finden Sie auch unter www.nantys.ch):

Greifen Sie sparsamer auf oben erwähnte, eher emotionsorientierte Arten der Bewältigung negativer Emotionen zurück und konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, systematischer sogenannte problemorientierte bzw. bewertungsorientierte Strategien zu nutzen. Diese ermöglichen es Ihnen, belastende Situationen weniger als Bedrohung, sondern vielmehr als bezwingbare Herausforderungen wahrzunehmen. Versuchen Sie beispielsweise noch vermehrter, Geschehenes zu relativieren und zu akzeptieren, sich mit angenehmeren Gedanken abzulenken, sich auf persönliche Stärken zu berufen und neuen Mut zu schöpfen und/oder negative Erfahrungen als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung anzusehen. Erlernte Abwehrmechanismen können Sie daran hindern, mit emotionalen Belastungen angemessen umzugehen. Seriöse Angebote von Spezialisten zum Erlernen und Trainieren von Coping-Strategien können Sie dabei unterstützen, Ihre Fähigkeiten im Umgang mit negativen Emotionen zu entwickeln.

3 Emotions-Regulation Ergebniszusammenfassung (in Stanine)

Untenstehende Tabelle zeigt Ihnen eine detailliertere Übersicht Ihres Verhaltens bzw. Ihrer Reaktionen in emotionsgeladenen Situationen. Unterschieden werden sogenannte adaptive (eher angemessene) und weniger adaptive (eher unangemessene) Strategien, mit eigenen Emotionen umzugehen.

Adaptive, (eher) angemessene Strategien zur Emotions-Regulation		Ausprägung									Beschreibung
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Adaptiv	Akzeptanz								8		(Resignatives) Akzeptieren des Geschehenen, im Sinne von „ich muss akzeptieren, dass das so passiert ist“.
	Relativieren				4						Relativieren eines negativen Ereignisses durch den Vergleich mit anderen Vorkommnissen, im Sinne von „es hätte noch viel schlimmer kommen können“.
	Ablenkung							7			Konzentration auf positive, heitere und angenehme Gedanken, anstatt über bedrohliche, aufreibende Erlebnisse nachzugrübeln.
	Neubewertung							7			Versuch, dem als negativ erlebten Ereignis im Hinblick auf die persönliche Entwicklung etwas Positives abzugewinnen, im Sinne von „ich denke, daraus kann ich etwas lernen“.
	Nach vorne schauen			3							
Weniger adaptive, (eher) weniger angemessene Strategien zur Emotionsregulation		Ausprägung									Beschreibung
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Weniger adaptiv	Schwarzmalen								7		Sich im Besonderen auf die negativen Aspekte eines Vorkommnisses konzentrieren, im Sinne von „ich kann gar nicht aufhören daran zu denken, wie ausserordentlich schlimm das war“.
	Schuldzuweisung				4						Übertragen der Verantwortung für Geschehenes auf andere, im Sinne von „andere sind schuld daran“.
	Grübeln							7			Sich in Gedanken und Empfindungen vertiefen, die mit negativen Erlebnissen verbunden sind, im Sinne von „ich denke oft darüber nach, welche unangenehmen Gefühle Erlebtes in mir ausgelöst hat“.
	Selbstvorwürfe & Schuldgefühle			3							

4 Emotions-Management Stärken-/Schwächenanalyse



In diesem letzten Abschnitt geht es um Ihre Fähigkeit, den Emotionen anderer wirkungsvoll zu begegnen. Beim Test sollten Sie hierfür bei einer Reihe von emotional gefärbten Situationen aus mehreren Verhaltensalternativen jene auswählen, welche Ihrer Ansicht nach in der beschriebenen Situation die angemessenste Reaktion darstellt.

Es ist Ihnen in diesem Test gut bis sehr gut gelungen, negative Emotionen anderer aufzufangen, Spannungen vorzubeugen und Konflikte frühzeitig zu lösen. Dies indem Sie einerseits Ihr Vorgehen variiert haben, sprich keine der Strategien oder Reaktionsweisen überstrapaziert haben (siehe dazu die Häufigkeit der Nutzung der unterschiedlichen Strategien auf der folgenden Seite). Zudem ist es Ihnen oftmals gelungen, beim Entscheid für eine Strategie die jeweilige Situation korrekt einzuschätzen und so das richtige Vorgehen zu wählen (siehe hierzu den Stanine-Wert zur jeweiligen Strategie auf der nachfolgenden Seite).

1 Entwicklungsfelder

Nachfolgend eine Beschreibung der Entwicklungsmöglichkeiten, die sich aus Ihren Ergebnissen zum Emotions-Management ergeben (weitere Informationen und Angebote dazu finden Sie auch unter www.nantys.ch):

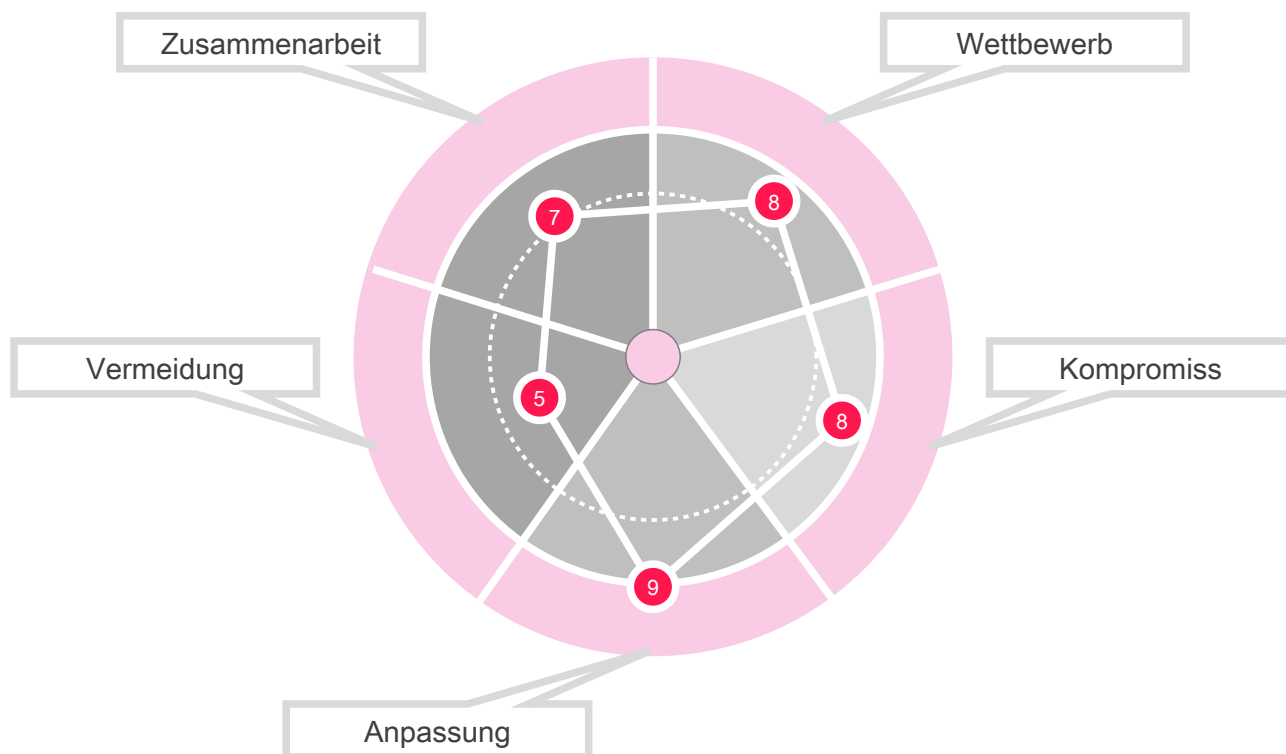
Sie haben bewiesen, dass Sie es zur Lösung von emotional gefärbten, spannungsgeladenen zwischenmenschlichen Situationen verstehen, die richtige Strategie zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen. Sie scheinen verschiedene Strategien sowohl ausgewogen zu nutzen als auch situationsspezifisch meist zum richtigen Mittel zu greifen, um Konfliktsituationen nachhaltig zu lösen. Ob Sie sich nun bei der Lösung von Spannungen eher auf Ihren Instinkt verlassen oder aber sich bewusst für eine passende Strategie entscheiden: ändern Sie nicht zu viel an Ihrem Vorgehen, denn Sie scheinen so tatsächlich häufig erfolgreich zu sein. Machen Sie sich zudem Gedanken, wie Sie andere dazu ermutigen könnten, sich einen positiven oder konstruktiven Umgang mit Spannungen und Konflikten anzueignen. Ihre Mitmenschen könnten nämlich von Ihrer Fähigkeit, den Emotionen anderer wirkungsvoll zu begegnen, profitieren.

4 Emotions-Management Stärken-/Schwächenanalyse

Untenstehende Grafik zeigt Ihnen eine detailliertere Übersicht zu Ihrer Fähigkeit, zweckmässig mit den Gefühlen anderer Menschen umzugehen bzw. so auf sie zu reagieren, dass Spannungen vermieden und Konflikte nachhaltig gelöst werden können.

X Erzieltes Ergebnis pro Strategie (in Stanine):
Je höher der Wert, desto besser.

Wenig häufig  Häufig genutzte Strategie



Anpassung Hoher Grad an Kooperation auf Kosten der eigenen Ziele und Interessen, sprich nachgeben oder sich unterwerfen. Meinungsverschiedenheiten werden nicht aufgebauscht, sondern geglättet und ausgeglichen. Wird gewählt wenn die Chance für einen Gewinn als sehr gering eingeschätzt wird, die Möglichkeit bzw. die Macht fehlt, eine andere Strategie zu wählen oder es an Motivation und Interesse mangelt, für eine bessere Lösung zu kämpfen. Effektiv wenn die Gegenpartei als Experte gilt, die bessere Lösung hat und/oder eine Beziehung langfristig Bestand haben soll bzw. muss.

Vermeidung Flucht, Vermeidung, Rückzug. Weder die eigenen Ziele werden verfolgt noch die Gegenpartei unterstützt. Es geschieht gar nichts, Konflikte werden unter den Teppich gekehrt. Wird gewählt wenn man sich über den Ausgang des Konflikts oder das richtige Herangehen unsicher ist, man sich vor weiteren Auseinandersetzungen oder Niederlagen fürchtet, dem Problem gleichgültig gegenübersteht und/oder eine Einigung als unmöglich annimmt. Effektiv wenn das Problem entweder trivial oder sehr heikel ist, keine Gewinnchancen bestehen, Situationen sehr gefühlsbeladen sind und Abstand nötig ist und/oder davon ausgegangen werden kann, dass sich Probleme von alleine lösen.

Zusammenarbeit Gemeinsames Problemlösen, kreative Zusammenarbeit. Trotz Widerständen und Rückschlägen will eine beiderseits optimale Lösung gefunden werden. Weg von Win-Lose, hin zu Win-Win. Wird gewählt wenn zwischen Positionen der Konfliktparteien und dahinter stehenden Bedürfnissen und Interessen ein Unterschied besteht. Effektiv wenn Probleme komplex sind und neuartige Lösungen nötig sind, zwischen allen Beteiligten eine Vertrauensbasis existiert und die nötige Zeit für den Austausch von Ideen und Bedürfnissen zur Verfügung steht.

Wettbewerb Ich-oder-Du-bzw. Win-Lose-Strategie. Drohung und Macht werden eingesetzt, um sich durchzusetzen oder etwas zu erzwingen, auch auf Kosten der Gegenpartei. Wird gewählt wenn eine Partei über viel Macht verfügt und ihre Interessen sehr eng definiert sind. Effektiv wenn ein Notfall vorliegt, die Zeit knapp und rasches Handeln gefordert ist, beteiligte Personen diese Ausgangslage kennen und das Vorgehen unterstützen.

Kompromiss Lose-Lose-Strategie, jede Partei rückt von ihren Maximalforderungen ab. Wird gewählt wenn inhaltliche Positionen im Vordergrund stehen, alle beteiligten Parteien erkennen, dass die Maximalforderungen nicht durchsetzbar sind,

z.B. weil die Machtverhältnisse vergleichbar sind. Effektiv wenn: temporäre bzw. kurzfristige Lösungen gefunden werden müssen und alle Parteien ungefähr gleichwertige Ziele verfolgen.

Tabellarische Übersicht
Häufigkeit der Nennungen

	Emotions-Erkennung Definition: "Erkenne ich, wie sich jemand fühlt?" Testmodalität: Audio/Video Antwortmodalität: Single-Choice aus Emotionsrad Antwortkategorien: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Positiv</th> <th>Negativ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1/3 Belustigung</td><td>3/3 Wut</td></tr> <tr><td>2/3 Interesse</td><td>2/3 Besorgnis</td></tr> <tr><td>3/3 Freude</td><td>2/3 Verzweiflung</td></tr> <tr><td>2/3 Genuss</td><td>2/3 Ekel</td></tr> <tr><td>3/3 Stolz</td><td>1/3 Angst</td></tr> <tr><td>0/3 Erleichterung</td><td>2/3 Gereiztheit</td></tr> <tr><td>2/3 Überraschung</td><td>3/3 Traurigkeit</td></tr> </tbody> </table>	Positiv	Negativ	1/3 Belustigung	3/3 Wut	2/3 Interesse	2/3 Besorgnis	3/3 Freude	2/3 Verzweiflung	2/3 Genuss	2/3 Ekel	3/3 Stolz	1/3 Angst	0/3 Erleichterung	2/3 Gereiztheit	2/3 Überraschung	3/3 Traurigkeit	Emotions-Verständnis Definition: "Kann ich nachempfinden, was andere fühlen?" Fallaufgaben Antwortmodalität: Single-Choice aus Emotionsrad Antwortkategorien: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Positiv</th> <th>Negativ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0/1 Freude</td><td>1/1 Wut</td></tr> <tr><td>0/1 Interesse</td><td>1/2 Besorgnis</td></tr> <tr><td>1/1 Stolz</td><td>1/2 Langeweile</td></tr> <tr><td>1/2 Erleichterung</td><td>0/1 Verachtung</td></tr> <tr><td></td><td>2/2 Ekel</td></tr> <tr><td></td><td>0/1 Angst</td></tr> <tr><td></td><td>0/2 Schuld</td></tr> <tr><td></td><td>1/1 Gereiztheit</td></tr> <tr><td></td><td>1/1 Traurigkeit</td></tr> <tr><td></td><td>2/2 Scham</td></tr> </tbody> </table>	Positiv	Negativ	0/1 Freude	1/1 Wut	0/1 Interesse	1/2 Besorgnis	1/1 Stolz	1/2 Langeweile	1/2 Erleichterung	0/1 Verachtung		2/2 Ekel		0/1 Angst		0/2 Schuld		1/1 Gereiztheit		1/1 Traurigkeit		2/2 Scham
Positiv	Negativ																																							
1/3 Belustigung	3/3 Wut																																							
2/3 Interesse	2/3 Besorgnis																																							
3/3 Freude	2/3 Verzweiflung																																							
2/3 Genuss	2/3 Ekel																																							
3/3 Stolz	1/3 Angst																																							
0/3 Erleichterung	2/3 Gereiztheit																																							
2/3 Überraschung	3/3 Traurigkeit																																							
Positiv	Negativ																																							
0/1 Freude	1/1 Wut																																							
0/1 Interesse	1/2 Besorgnis																																							
1/1 Stolz	1/2 Langeweile																																							
1/2 Erleichterung	0/1 Verachtung																																							
	2/2 Ekel																																							
	0/1 Angst																																							
	0/2 Schuld																																							
	1/1 Gereiztheit																																							
	1/1 Traurigkeit																																							
	2/2 Scham																																							
	Emotions-Regulation Definition: "Habe ich meine Gefühle in allen Situationen im Griff?" Testmodalität: Fallaufgaben Antwortmodalität: Double-Choice Antwortkategorien: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Positiv</th> <th>Negativ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>8/11 Akzeptanz</td><td>8/17 Schwarzmalen</td></tr> <tr><td>8/17 Relativieren</td><td>4/13 Schuldzuweisung</td></tr> <tr><td>5/8 Ablenkung</td><td>5/9 Grübeln</td></tr> <tr><td>8/11 Neubewertung</td><td>5/17 Selbstvorwürfe & Schuldgefühle</td></tr> <tr><td>5/9 Nach vorne schauen</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Positiv	Negativ	8/11 Akzeptanz	8/17 Schwarzmalen	8/17 Relativieren	4/13 Schuldzuweisung	5/8 Ablenkung	5/9 Grübeln	8/11 Neubewertung	5/17 Selbstvorwürfe & Schuldgefühle	5/9 Nach vorne schauen		Emotions-Management Definition: "Verhalte ich mich in angespannten Situationen richtig?" Fallaufgaben Antwortmodalität: Single-Choice Antwortkategorien: <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Konflikt-Management-Stil</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">Tief <- Durchsetzungsbereitschaft -> Hoch</td> <td> <table border="1"> <tr> <td>Wettbewerb 3/4</td> <td>Zusammenarbeit 2/4</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Kompromiss 3/4</td> </tr> <tr> <td>Vermeidung 1/4</td> <td>Anpassung 3/4</td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td>Tief <- Zusammenarbeit -> Hoch</td> </tr> </tbody> </table>	Konflikt-Management-Stil		Tief <- Durchsetzungsbereitschaft -> Hoch	<table border="1"> <tr> <td>Wettbewerb 3/4</td> <td>Zusammenarbeit 2/4</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Kompromiss 3/4</td> </tr> <tr> <td>Vermeidung 1/4</td> <td>Anpassung 3/4</td> </tr> </table>	Wettbewerb 3/4	Zusammenarbeit 2/4	Kompromiss 3/4		Vermeidung 1/4	Anpassung 3/4	Tief <- Zusammenarbeit -> Hoch															
Positiv	Negativ																																							
8/11 Akzeptanz	8/17 Schwarzmalen																																							
8/17 Relativieren	4/13 Schuldzuweisung																																							
5/8 Ablenkung	5/9 Grübeln																																							
8/11 Neubewertung	5/17 Selbstvorwürfe & Schuldgefühle																																							
5/9 Nach vorne schauen																																								
Konflikt-Management-Stil																																								
Tief <- Durchsetzungsbereitschaft -> Hoch	<table border="1"> <tr> <td>Wettbewerb 3/4</td> <td>Zusammenarbeit 2/4</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Kompromiss 3/4</td> </tr> <tr> <td>Vermeidung 1/4</td> <td>Anpassung 3/4</td> </tr> </table>	Wettbewerb 3/4	Zusammenarbeit 2/4	Kompromiss 3/4		Vermeidung 1/4	Anpassung 3/4																																	
	Wettbewerb 3/4	Zusammenarbeit 2/4																																						
	Kompromiss 3/4																																							
	Vermeidung 1/4	Anpassung 3/4																																						
Tief <- Zusammenarbeit -> Hoch																																								

Auf dieser Ergebnisseite werden alle Resultate nochmals zusammengefasst dargestellt. Zu den vier Testbereichen Emotions-Erkennung, -Verständnis, -Regulation und -Management können Sie hier im Einzelnen nachlesen, wie die Beurteilungen im Bericht zustande gekommen sind. Unter den Begriffen Emotions-Regulation und -Erkennung sehen Sie, welche Emotionen Sie bei den präsentierten Aufgaben zweckmässig erkannt bzw. interpretiert haben. Sie können also ablesen, welche Gefühle Sie besser bzw. schneller erkennen als andere. Auch daraus können bestimmte Schlüsse gezogen werden. Unter dem Begriff Emotions-Regulation können Sie sehen, inwiefern Sie adaptive oder eher weniger adaptive Strategien anwenden, um mit Ihren eigenen Emotionen umzugehen. Auch daraus lassen sich Schlüsse ziehen, zumal weniger adaptive Strategien meist nicht zur endgültigen Bewältigung eines Problems beitragen. Im Abschnitt zum Emotion-Management sehen Sie grafisch abgebildet, welche Strategien Sie häufiger bzw. seltener erfolgreich eingesetzt haben, um Konfliktsituationen zu meistern. Die Achsen beschreiben dabei horizontal Ihre Zusammenarbeits- und vertikal Ihre Durchsetzungsbereitschaft.