

EQ - Test



1 = trifft nicht zu 5 = trifft voll und ganz zu

Nr.	Frage	1	2	3	4	5
1	Wenn meine Emotionen aufkommen weiss ich nicht, was sie verursachen.					
2	Ich verstehe nicht immer, warum ich so reagiere, wie ich dies tue.					
3	Wenn ich wollte, wäre es für mich einfach, die Emotionen anderer so zu beeinflussen, damit ich erreiche, was ich will.					
4	Ich weiss, was ich tun muss, um andere Leute für meine Sache zu gewinnen.					
5	Ich fühle mich häufig verloren, wenn es darum geht, die emotionalen Reaktionen anderer Leute zu verstehen.					
6	Wenn ich mich gut fühle, fällt es mir leicht, zu erkennen, ob es daran liegt, dass ich stolz auf mich, glücklich oder entspannt bin.					
7	Ich kann erkennen, ob eine Person verärgert, traurig oder glücklich ist, auch wenn sie nicht mit mir redet.					
8	Ich bin gut darin, meine Gefühle zu beschreiben.					
9	Meine Emotionen bilden nie die Grundlage meiner Lebensentscheidungen.					
10	Wenn ich mich «am Boden» fühle, fällt es mir leicht, eine Verbindung zwischen meinen Gefühlen und einem betreffenden Ereignis herzustellen.					
11	Es fällt mir leicht, von anderen das zu bekommen, was ich will.					
12	Es fällt mir leicht, mich nach einem schwierigen Ereignis zu beruhigen.					
13	Es fällt mir leicht, die emotionalen Reaktionen anderer um mich herum zu erklären.					
14	Meistens verstehe ich, warum Personen sich gerade so fühlen, wie sie es tun.					
15	Wenn ich traurig bin, fällt es mir leicht, mich aufzuheitern.					
16	Wenn mich etwas berührt, weiss ich sofort, was ich fühle.					
17	Wenn mir etwas missfällt, gelingt es mir, dies in einer ruhigen Art und Weise anzusprechen.					
18	Ich verstehe nicht, warum die Leute um mich herum so reagieren, wie sie dies tun.					
19	Wenn ich eine Person sehe, die gestresst oder ängstlich ist, gelingt es mir, diese zu beruhigen.					
20	Während eines Streits weiss ich nicht, ob ich verärgert oder traurig bin.					
21	Ich benutze meine Gefühle, um meine Entscheidungen im Leben zu verbessern.					
22	Ich versuche, aus schwierigen Situationen oder Emotionen zu lernen.					
23	Andere Personen neigen dazu, mir persönliche Angelegenheiten anzuvertrauen.					
24	Meine Emotionen informieren mich über Veränderungen, welche ich in meinem Leben vornehmen sollte.					

25	Es fällt mir schwer, meine Gefühle anderen zu erklären, auch wenn ich dies möchte.					
26	Ich verstehe manchmal nicht, warum ich gestresst bin.					
27	Ich wüsste nicht, wie ich reagieren sollte, wenn jemand in Tränen zu mir käme.					
28	Mir fällt es schwer, Personen zuzuhören, die sich beschweren.					
29	Ich habe häufig die falsche Einstellung Personen gegenüber, da mir ihr emotionaler Zustand nicht bewusst war.					
30	Es fällt mir leicht, zu spüren, was andere fühlen.					
31	Mir ist es unangenehm, wenn andere Personen mir ihre Probleme schildern, daher versuche ich, es zu vermeiden.					
32	Ich weiss, was ich tun muss, um andere Personen zu motivieren.					
33	Ich bin gut darin, andere Personen aufzumuntern.					
34	Mir fällt es schwer, eine Verbindung zwischen dem Verhalten einer Person und deren persönlichen Umständen herzustellen.					
35	Mir gelingt es meistens, zu beeinflussen, wie sich andere Personen fühlen.					
36	Wenn ich wollte, würde es mir leicht fallen, jemanden sich unangenehm fühlen zu lassen.					
37	Mir fällt es schwer, meine Emotionen im Griff zu haben.					
38	Die Leute um mich herum sagen mir, dass ich meine Gefühle nicht offen ausdrücke.					
39	Wenn ich wütend bin, fällt es mir leicht, mich zu beruhigen.					
40	Ich wundere mich häufig über die Reaktion einiger Leute, da ich mir nicht bewusst war, dass sie schlecht gelaunt waren.					
41	Meine Gefühle helfen mir, mich auf das zu fokussieren, was mir wichtig ist.					
42	Andere akzeptieren nicht, wie ich meine Emotionen ausdrücke.					
43	Wenn ich traurig bin, weiss ich oft nicht, warum.					
44	Ziemlich häufig ist mir der emotionale Zustand anderer Personen nicht klar.					
45	Andere sagen mir, dass ich eine gute Vertrauensperson bin.					
46	Ich fühle mich unwohl, wenn andere mir über etwas berichten, was für sie schwierig ist.					
47	Wenn ich es mit einer wütenden Person zu tun habe, fällt es mir leicht, sie zu beruhigen.					
48	Mir sind die Emotionen bewusst, sobald diese aufkommen.					
49	Wenn ich mich «am Boden» fühle, finde ich es schwer, zu wissen, welche Emotion ich gerade fühle.					
50	Wenn ich in einer stressigen Situation bin, denke ich meistens in einer Art und Weise, die mir hilft, mich zu beruhigen.					

Name / Vorname: _____ Datum: _____