

Chris Sample

Inspirierende und praktische
Persönlichkeitsentwicklung



Inhaltsverzeichnis

Einführung in Lumina Emotion	04
Sich selbst verstehen und entwickeln: Die 4 agilen Verhaltensweisen	06
Wortwolke Ihrer Emotionalen Qualitäten	08
Ihre Top-Stärken	09
Mögliche Entwicklungsbereiche	10
Ihre Splashes der Emotionalen Qualitäten	11
Ihre Emotionalen Qualitäten: Überblick	13
Ihre Emotionalen Qualitäten: Natürliche Persona	14
Ihre Emotionalen Qualitäten: Alltägliche Persona	15
Ihre Emotionalen Qualitäten: Übertriebene Persona	16
Ihre Emotionalen Qualitäten: Alle drei Personas	17
Wortwolke Ihrer Emotionalen Qualitäten nach Persona	18
Ihre Splashes der Emotionalen Qualitäten: Natürliche Persona	21
Ihre Splashes der Emotionalen Qualitäten: Alltägliche Persona	23
Ihr Splash der Emotionalen Qualitäten Übertriebene Persona	25
Ihre Splashes der Emotionalen Qualitäten: Alle drei Personas	27
Ihre Stärken und möglichen Entwicklungsbereiche	28
Ihr Natürliches Selbst	30
Ihr Alltägliches Selbst	31
Ihr Übertriebenes Selbst	32
Ihre Emotionale Flexibilität	33
Menschen und Beziehungen	34
Entscheidungsfindung	36
Die 4 agilen Verhaltensweisen: Überblick	37
Sich seiner selbst bewusst sein	38
Andere wahrnehmen	39
Mit Emotionen umgehen	40
Sinnvolle Maßnahmen ergreifen	41
Einschätzung der allgemeinen Emotionalen Intelligenz	42
Ihre Top-Stärken - Emotionale agile Verhaltensweisen	43

Inhaltsverzeichnis

Mögliche Entwicklungsbereiche - Emotionale agile Verhaltensweisen	44
Definitionen der Emotionalen Präferenzen	45
Definitionen der Emotionalen Reaktoren	46
Interpretations-Leitfaden	47
Interpretation Guide 2	48
Ihr Fragebogenbeantwortungsstil	49
Persona-Abweichung – Natürlich und Alltäglich	50
Persona-Abweichung – Natürlich und Alltäglich mit Übertrieben	51
Ihr persönliches Feedback	52

Einführung in Lumina Emotion

Willkommen zu Ihrem Lumina Emotion-Portrait.

Ihr Lumina Emotion-Portrait ist eine personalisierte Einschätzung Ihrer Emotionen und Verhaltensweisen, die dazu dienen soll, Ihre Selbstwahrnehmung zu erhöhen und persönliche und berufliche Beziehungen zu verbessern. Das Lumina Emotion-Portrait deckt die Beziehung zwischen Ihren inneren Gefühlen, Emotionen und Verhaltensweisen auf. Es untersucht einzigartige Verhaltensmuster und wie Sie bestimmte Verhaltensweisen verstärken oder abschwächen können, um den Anforderungen Ihrer Umgebung zu entsprechen. Es befasst sich auch damit, wie Sie Ihre Stärken übertreiben können und zeigt mögliche Blockaden für einen effektiven Umgang mit anderen auf. Es misst 16 Emotionale Qualitäten, die in 8 Emotionale Präferenzen und 8 Emotionale Reaktoren unterteilt sind, sowie Ihre Gesamteffektivität in den 4 agilen Verhaltensweisen.

Das Portrait konzentriert sich auf die folgenden Bereiche:

Ihre Emotionalen Präferenzen

Die Emotionalen Präferenzen sind Präferenzen, Einstellungen und Verhaltensweisen, die mit 4 der 5 Kernbereiche von Persönlichkeit in Beziehung stehen und folgenden Fokus haben:

- Beziehung zu anderen
- Struktur und Ziele
- Neugier und Veränderung
- Ausrichtung der Energie und Emotionaler Ausdruck



Ihre Emotionalen Reaktoren

Die Emotionalen Reaktoren sind Präferenzen, Einstellungen und Verhaltensweisen, die mit der Emotionalen Stabilität, dem 5. Kernbereich von Persönlichkeit, in Beziehung stehen und folgenden Fokus haben:

- Lebensanschauung
- Selbstachtung
- Emotionale Intensität
- Beziehung zu Stress



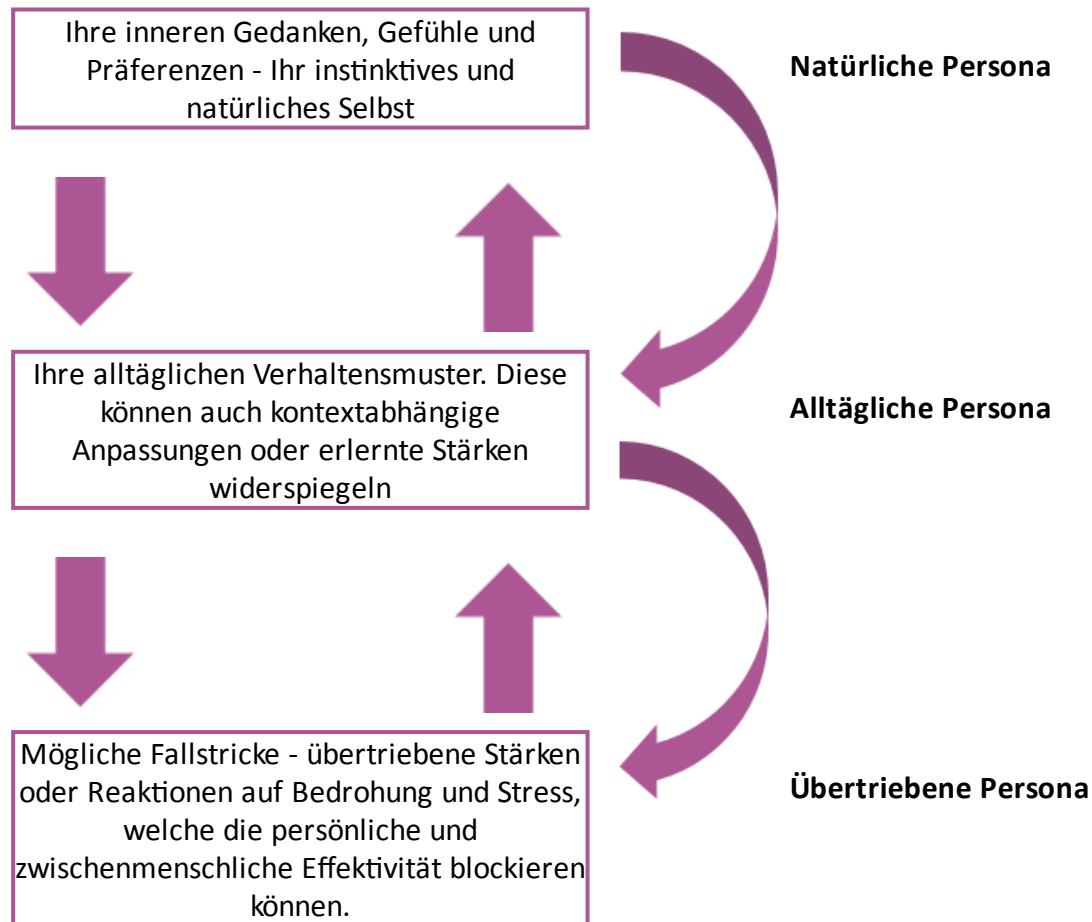
Die 4 agilen Verhaltensweisen

Die 4 agilen Verhaltensweisen bieten Ihnen eine Momentaufnahme Ihrer allgemeinen Effektivität in den Bereichen: Sich seiner selbst bewusst sein - Andere wahrnehmen - Mit Emotionen umgehen - Sinnvolle Maßnahmen ergreifen. Wichtig ist, dass sie Ihnen helfen, Ihren Fokus auf mögliche Entwicklungsbereiche zu lenken und die Beziehung zwischen Ihren 16 Emotionalen Qualitäten und diesen 4 agilen Verhaltensweisen zu verstehen.

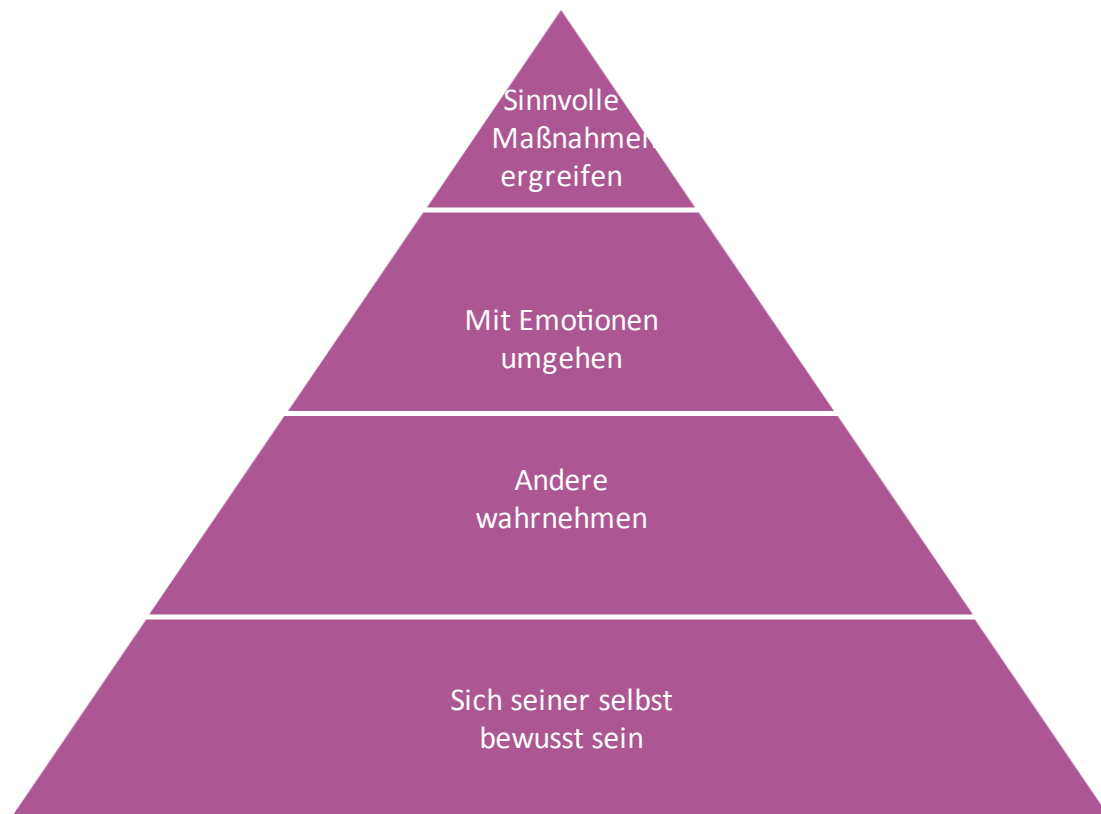
Einführung in Lumina Emotion

Lumina Emotion ermöglicht eine ganzheitliche Betrachtung, indem es drei unterschiedliche Perspektiven oder "Linsen" für ein besseres Selbstverständnis anbietet. Persönlichkeit ist von Natur aus komplex und dynamisch und diese drei Perspektiven machen sichtbar, wie unsere inneren Gefühle, alltäglichen Verhaltensweisen und Stressreaktionen zueinander in Beziehung stehen. Wir bezeichnen diese Perspektiven als die Drei Personas.

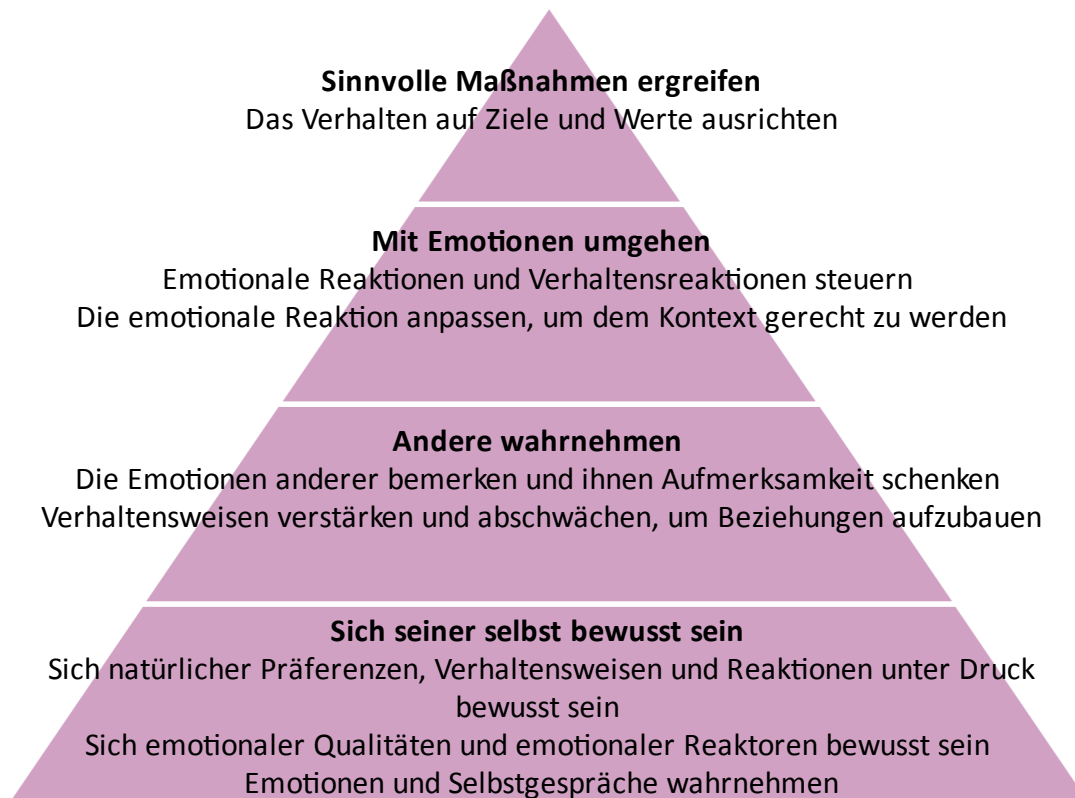
Die Drei Personas sind:



Sich selbst verstehen und entwickeln: Die 4 agilen Verhaltensweisen



Sich selbst verstehen und entwickeln: Die 4 agilen Verhaltensweisen



Wortwolke Ihrer Emotionalen Qualitäten

Bescheiden
Hält Emotionen zurück
Reaktiv Introspektiv
Ausgeglichen **Selbstsicher**
Handelt nach Gefühl
Von anderen unabhängig
Wachsam
Berücksichtigung
anderer
geerdet
Resilient
Leidenschaftlich
Optimistisch
Zeigt
Emotionen
Kontrolliert Gefühle

Ihre Top-Stärken

Top 5 - Übersicht

Basierend auf den höchsten Werten bei den 16 Emotionalen Qualitäten (Natürliche und Alltägliche Persona kombiniert)

Von anderen unabhängig	97%
Leidenschaftlich	90%
Wachsam	82%
Reaktiv	80%
geerdet	76%

Top 5 - selbst gewählte Stärken

Basierend auf der Anzahl der Aussagen, die Sie als Stärken in den Aussagen zur Natürlichen und Alltäglichen Persona der 16 Emotionalen Qualitäten gewählt haben.

geerdet	2 
Berücksichtigung anderer	2 
Reaktiv	1 
Resilient	1 
Hält Emotionen zurück	1 

Top 5 - auf Persona-Ebene

Autonom	98%
Angetrieben durch Stress	90%
Intensive Stimmungen	90%
Trifft Bauch-Entscheidungen	89%
Beunruhigt	81%

Mögliche Entwicklungsbereiche

Emotionale Qualitäten mit niedrigen Werten

Basierend auf den niedrigsten Werten bei den 16 Emotionalen Qualitäten (Natürliche und Alltägliche Persona kombiniert)

Berücksichtigung anderer	3%
Introspektiv	7%
Kontrolliert Gefühle	19%
Ausgeglichen	23%
Optimistisch	36%

Top genannte Entwicklungsbereiche

Basierend auf der Anzahl der Aussagen, die als Entwicklungsbereiche bei den 16 Emotionalen Qualitäten genannt wurden

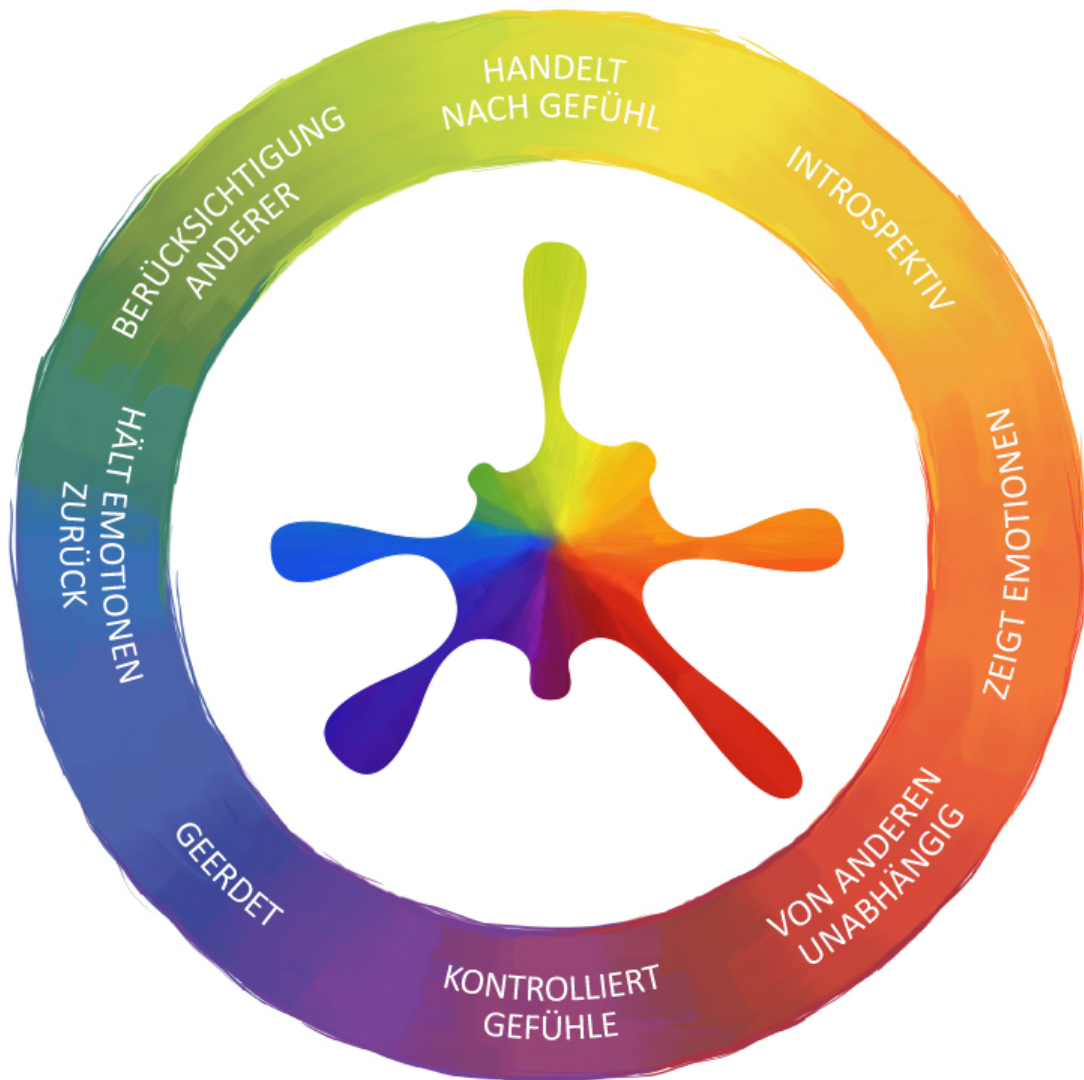
Kontrolliert Gefühle	1 
----------------------	---

Top 5 der genannten Übertreibungen

Pessimistisch	98%
Übermäßig optimistisch	97%
Leicht erregbar	95%
Gehemmt	89%
Trifft übereilte Entscheidungen	88%

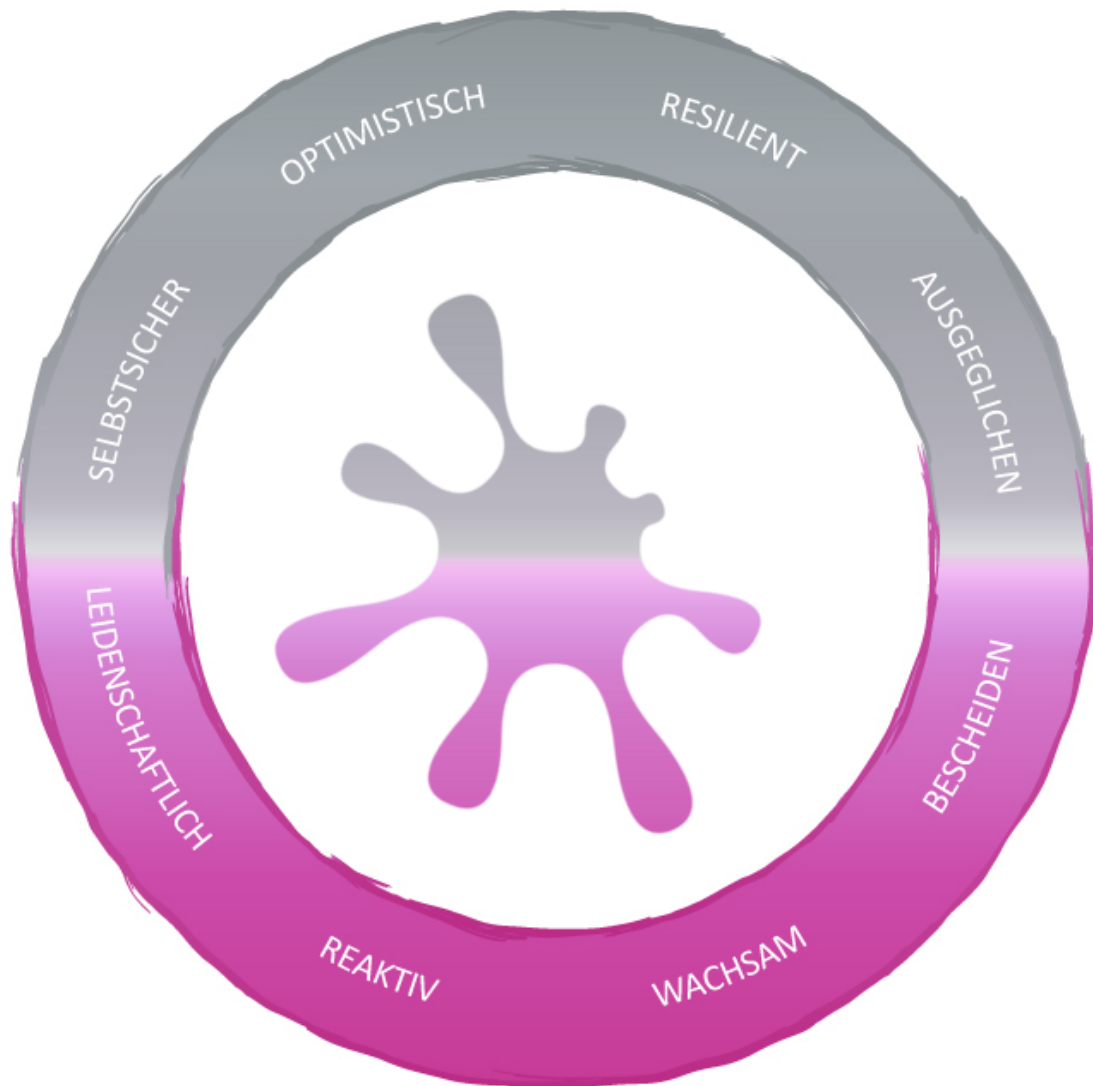
Ihre Splashes der Emotionalen Qualitäten

Ihre Emotionalen Präferenzen



Ihre Splashes der Emotionalen Qualitäten

Ihre Emotionalen Reaktoren



Ihre Emotionalen Qualitäten: Überblick

Berücksichtigung anderer

2★ Nicht wertend
Verständnisvoll gegenüber
anderen
Übermäßig zuvorkommend

2%



Von anderen unabhängig

93%

Skeptisch gegenüber anderen
Autonom
Kritisch 1★

Handelt nach Gefühl

Intuitiv
Trifft Bauch-
Entscheidungen
Trifft übereilte
Entscheidungen

76%



Kontrolliert Gefühle

19%

Selbstbeherrscht
Leistungsorientiert
Versagt sich Belohnung 1

Introspektiv

Sich analysierend
Sich entwickelnd
Sich hinterfragend

13%



geerdet

75%

Gewohnheitsliebend
Realistisch 2★
Verschlossen

Zeigt Emotionen

Aufregung suchend
Enthusiastisch
Leicht erregbar

72%



Hält Emotionen zurück

67%

Ruhe suchend
Reserviert 1★
Gehemmt 1★

Optimistisch

Positiv
Fröhlich
Übermäßig optimistisch

78%



Wachsam

93%

Beunruhigt
Besorgt
Pessimistisch

Selbstsicher

Inneres Selbstvertrauen
Äußere Selbstsicherheit
Übermäßig selbstsicher

60%



Bescheiden

56%

Selbstkritisch
Unaufdringlich
Zweifelt an sich selbst 1★

Ausgeglich

Gelassen
Besonnen
Stoisch

11%



Leidenschaftlich

91%

Intensive Stimmungen
Lebhaft
Unbeständig

Resilient

1★ Stresstolerant
Ruhig unter Druck
1★ Ignoriert Stress

26%



Reaktiv

81%

Stressempfindlich 1★
Angetrieben durch Stress
Überfordert 1★

Ihre Emotionalen Qualitäten: Natürliche Persona

Berücksichtigung anderer

2★

Nicht wertend

1%

Erkennt leicht die positiven Seiten an anderen

Von anderen unabhängig

81%

Skeptisch gegenüber anderen

Von Natur aus misstrauisch gegenüber den Absichten anderer

Handelt nach Gefühl

Intuitiv

17%

Handelt nach Bauchgefühl und intuitiv

Kontrolliert Gefühle

16%

Selbstbeherrscht

Von Natur aus diszipliniert und kontrolliert eigene Impulse

Introspektiv

Sich analysierend

12%

Ist reflektiert und betreibt gern Selbst-Analyse

geerdet

72%

Gewohnheitsliebend

Zieht es vor, an Vertrautem festzuhalten

Zeigt Emotionen

Aufregung suchend

42%

Ist energiegeladen und liebt die Aufregung

Hält Emotionen zurück

48%

Ruhe suchend

Zurückhaltend und angeregt durch die eigene Innenwelt

Optimistisch

Positiv

25%

Kann leicht die positive Seite von Dingen sehen

Wachsam

81%

Beunruhigt

Natürlich geneigt, sich Sorgen zu machen und Bedenken zu haben

Selbstsicher

Inneres Selbstvertrauen

33%

Hat ein inneres Selbstvertrauen

Bescheiden

38%

Selbstkritisch

Hart zu sich selbst und selbstabwertend

Ausgeglichen

Gelassen

70%

Von Natur aus ruhig und beständig

Leidenschaftlich

90%

Intensive Stimmungen

Fühlt Dinge intensiv

Resilient

1★

Stresstolerant

69%

Fühlt sich in der Lage, mit Druck und Stress umzugehen

Reaktiv

1★

Stressempfindlich

57%

Frustriert durch Störungen und Rückschläge

Ihre Emotionalen Qualitäten: Alltägliche Persona

Berücksichtigung anderer

Verständnisvoll
gegenüber anderen

14%

Nimmt die Emotionen anderer wahr



Von anderen unabhängig

98%

Autonom

Unabhängig und selbstständig

Handelt nach Gefühl

Trifft Bauch-
Entscheidungen

89%

Trifft spontane Entscheidungen



Kontrolliert Gefühle

30%

Leistungsorientiert

Auf Erfolg und persönliche Leistung fokussiert

Introspektiv

Sich entwickelnd

6%

Ist offen für persönliche Entwicklung und Lernen



geerdet

2★

Realistisch

Realistisch und pragmatisch

Zeigt Emotionen

Enthusiastisch

36%

Offen und ausdrucksstark, zeigt sich leicht begeistert



Hält Emotionen zurück

43%

1★
Reserviert

Kontrolliert, wann und wo Gefühle zum Ausdruck gebracht werden

Optimistisch

Fröhlich

56%

Zeigt eine offene und enthusiastische Einstellung



Wachsam

67%

Besorgt

Bedenkt, was schiefgehen kann und minimiert die Risiken

Selbstsicher

Äußere
Selbstsicherheit

60%

Äußerlich selbstsicher und selbstbewusst



Bescheiden

63%

Unaufdringlich

Demütig und unaufdringlich

Ausgeglich

Besonnen

4%

Gutmütig und gelassen



Leidenschaftlich

80%

Lebhaft

Leidenschaftlich und lebhaft

Resilient

Ruhig unter Druck

29%

Wirkt unter Druck ruhig und bewahrt die Fassung



Reaktiv

90%

Angetrieben durch
Stress

Handelt unter Druck mit Dringlichkeit

Ihre Emotionalen Qualitäten: Übertriebene Persona

Berücksichtigung anderer

Übermäßig
zuvorkommend

17%

Übergeht eigene Bedürfnisse, um andere zufriedenzustellen



Von anderen unabhängig

68%

Sucht Fehler und ist anderen gegenüber hart

1★
Kritisch

Handelt nach Gefühl

Trifft übereilte
Entscheidungen

88%

Trifft Entscheidungen impulsiv und voreilig



Kontrolliert Gefühle

35%

Versagt sich Vergnügen bei der Verfolgung von Zielen

1★
Versagt sich
Belohnung

Introspektiv

Sich hinterfragend

61%

Hinterfragt und analysiert sich übermäßig



geerdet

63%

In Gewohnheiten festgefahren und neuen Erfahrungen gegenüber verschlossen

Verschlossen

Zeigt Emotionen

Leicht erregbar

95%

Dramatisch und ungehemmt



Hält Emotionen zurück

89%

Zurückhaltend und ausdruckslos

1★
Gehemmt

Optimistisch

Übermäßig
optimistisch

97%

Übermäßig positiv und unrealistisch



Wachsam

98%

Problem-fokussiert und vermeidend

Pessimistisch

Selbstsicher

Übermäßig
selbstsicher

70%

Nimmt sich selbst zu wichtig



Bescheiden

61%

Gehemmt durch mangelndes Selbstvertrauen

1★
Zweifelt an sich
selbst

Ausgeglichen

Stoisch

3%

Zeigt keine Reaktion und lässt sich Frustration nicht anmerken



Leidenschaftlich

86%

Leicht zu provozieren und reizbar

Unbeständig

Resilient

1★
Ignoriert Stress

3%

Gleichgültig und ohne Dringlichkeitsbewusstsein



Reaktiv

77%

Fühlt sich durch Stress gereizt und angespannt

1★
Überfordert

Ihre Emotionalen Qualitäten: Alle drei Personas

Berücksichtigung anderer

2★ Nicht wertend	1%
Verständnisvoll gegenüber anderen	14%
Übermäßig zuvorkommend	17%



Von anderen unabhängig

81%	Skeptisch gegenüber anderen
98%	Autonom
68%	Kritisch 1★

Handelt nach Gefühl

Intuitiv	17%
Trifft Bauch-Entscheidungen	89%
Trifft übereilte Entscheidungen	88%



Kontrolliert Gefühle

16%	Selbstbeherrscht
30%	Leistungsorientiert
35%	Versagt sich Belohnung 1🚩

Introspektiv

Sich analysierend	12%
Sich entwickelnd	6%
Sich hinterfragend	61%



geerdet

72%	Gewohnheitsliebend
62%	Realistisch 2★
63%	Verschlossen

Zeigt Emotionen

Aufregung suchend	42%
Enthusiastisch	36%
Leicht erregbar	95%



Hält Emotionen zurück

48%	Ruhe suchend
43%	Reserviert 1★
89%	Gehemmt 1★

Optimistisch

Positiv	25%
Fröhlich	56%
Übermäßig optimistisch	97%



Wachsam

81%	Beunruhigt
67%	Besorgt
98%	Pessimistisch

Selbstsicher

Inneres Selbstvertrauen	33%
Äußere Selbstsicherheit	60%
Übermäßig selbstsicher	70%



Bescheiden

38%	Selbstkritisch
63%	Unaufdringlich
61%	Zweifelt an sich selbst 1★

Ausgeglich

Gelassen	70%
Besonnen	4%
Stoisch	3%



Leidenschaftlich

90%	Intensive Stimmungen
80%	Lebhaft
86%	Unbeständig

Resilient

1★ Stresstolerant	69%
Ruhig unter Druck	29%
1★ Ignoriert Stress	3%



Reaktiv

57%	Stressempfindlich 1★
90%	Angetrieben durch Stress
77%	Überfordert 1★

Wortwolke Ihrer Emotionalen Qualitäten nach Persona

Natürliche Persona



Wortwolke Ihrer Emotionalen Qualitäten nach Persona

Alltägliche Persona



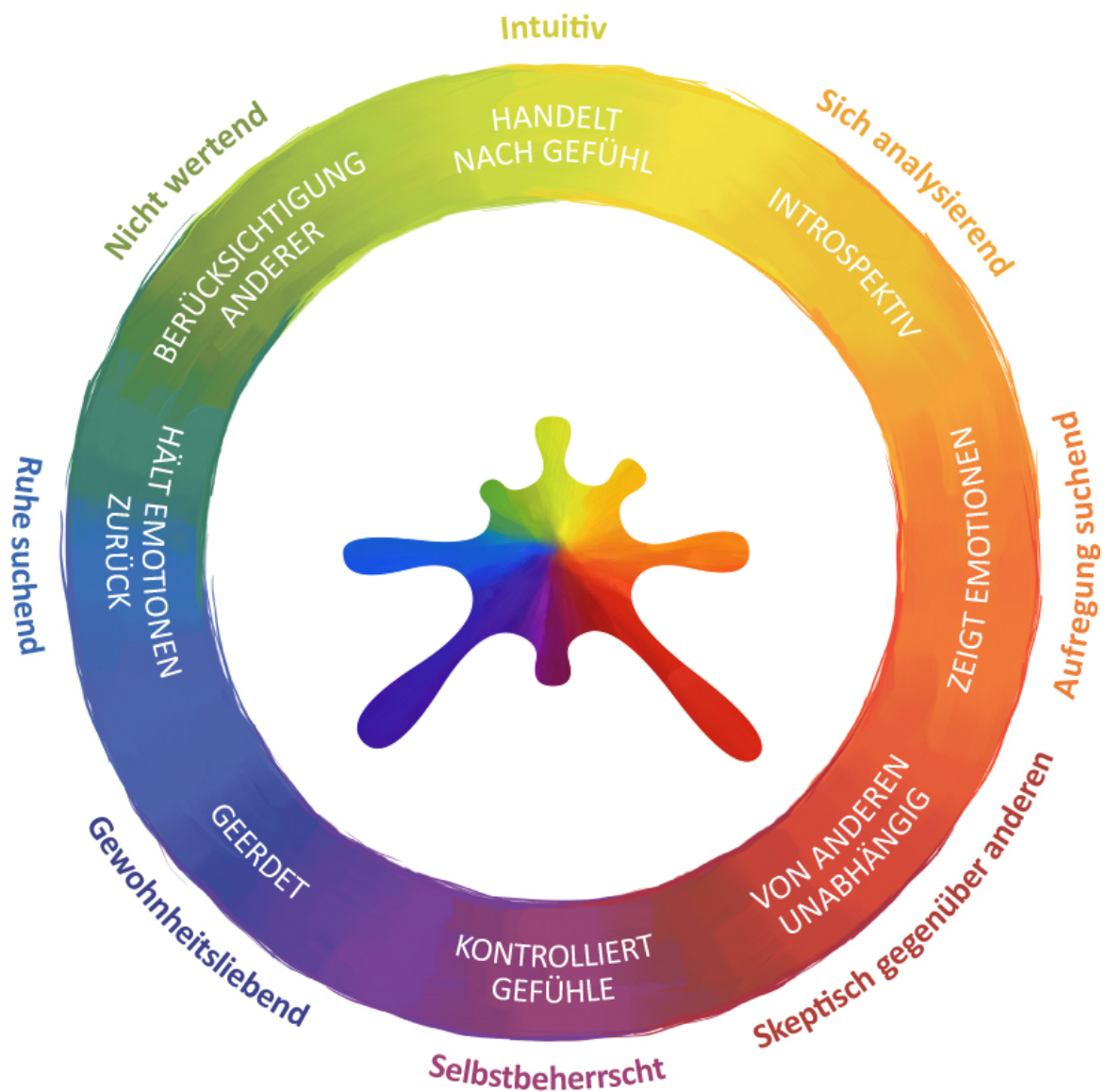
Wortwolke Ihrer Emotionalen Qualitäten nach Persona

Übertriebene Persona



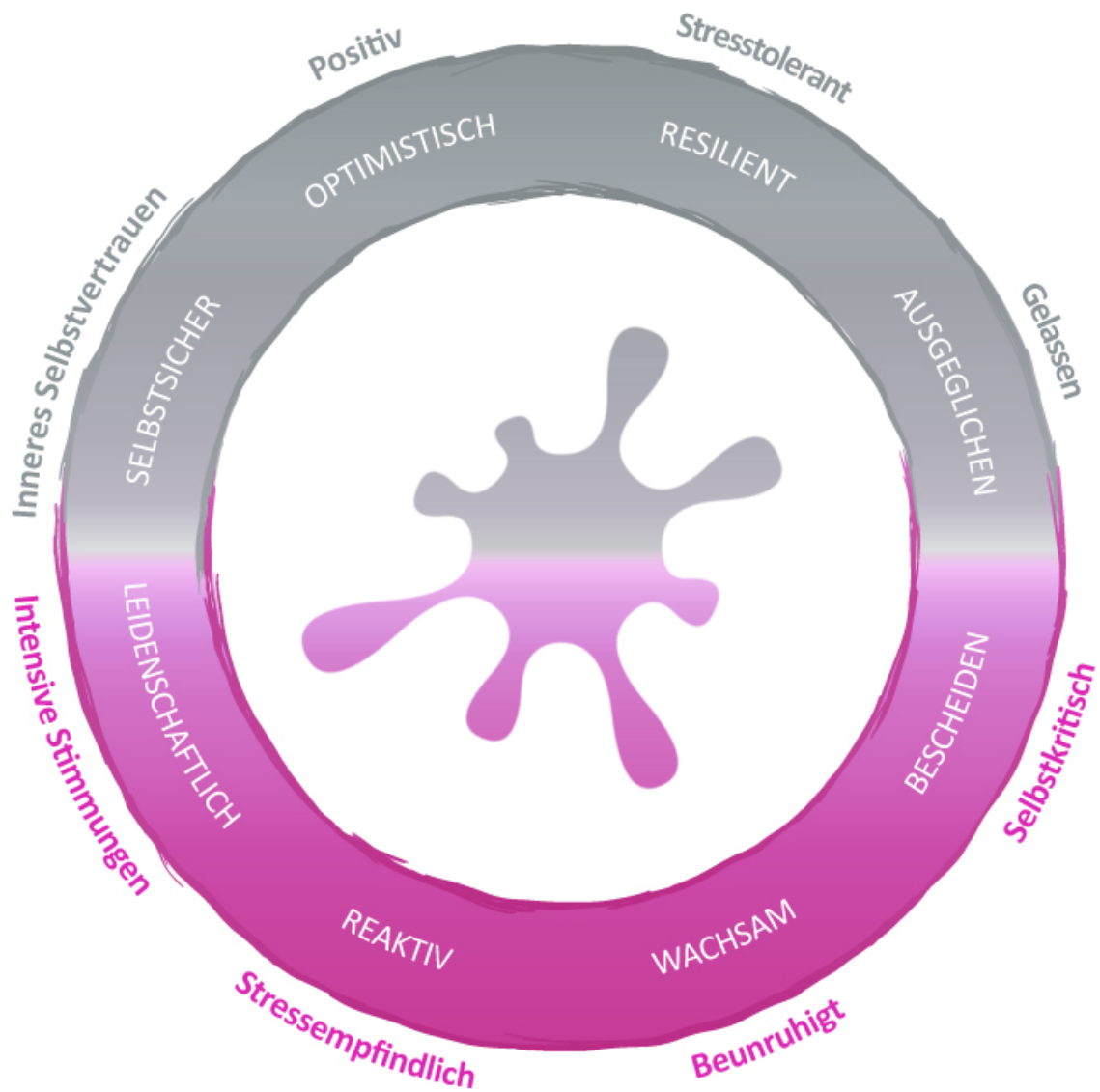
Ihre Splashes der Emotionalen Qualitäten: Natürliche Persona

Ihre Emotionalen Präferenzen



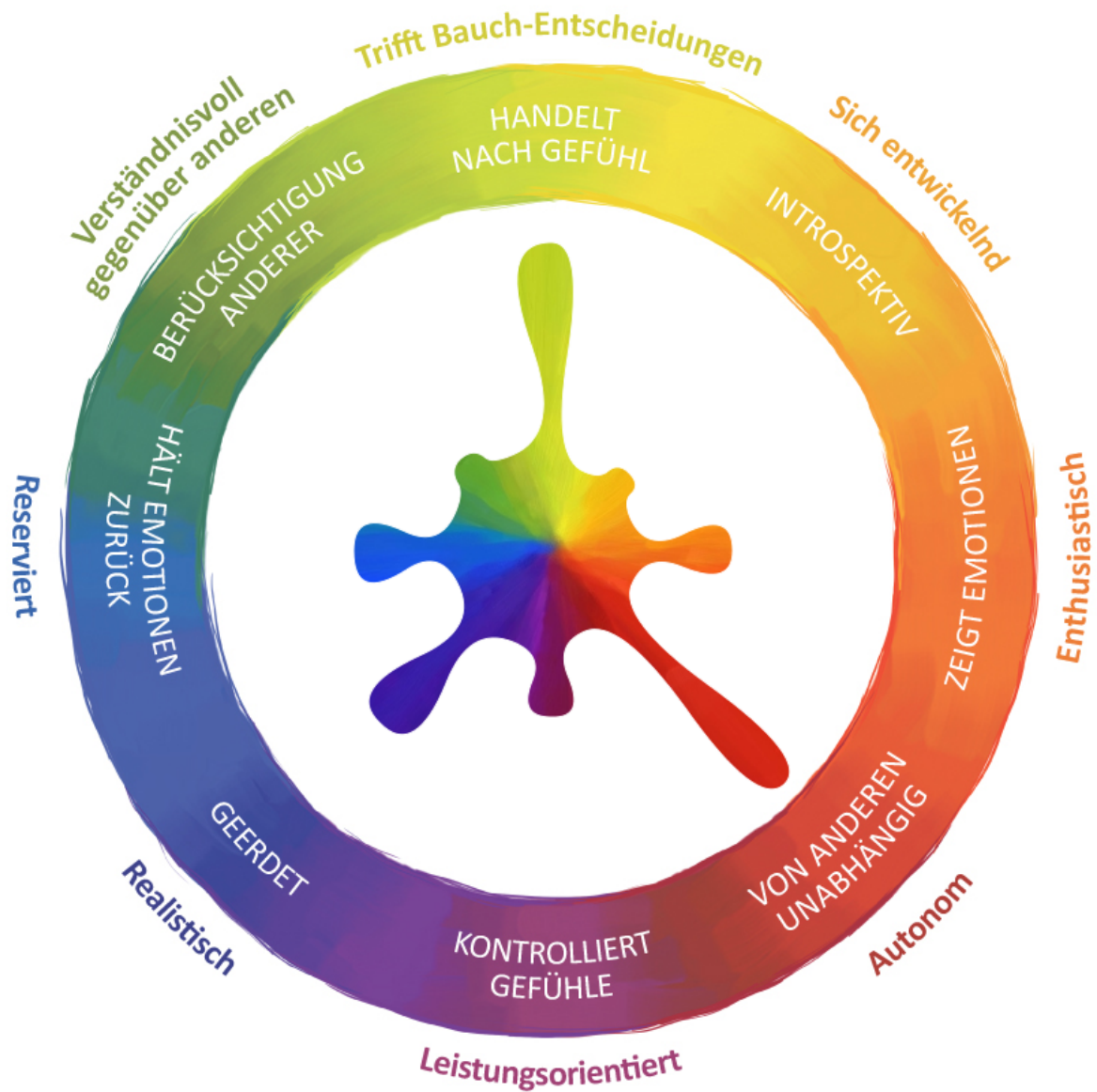
Ihre Splashes der Emotionalen Qualitäten: Natürliche Persona

Ihre Emotionalen Reaktoren



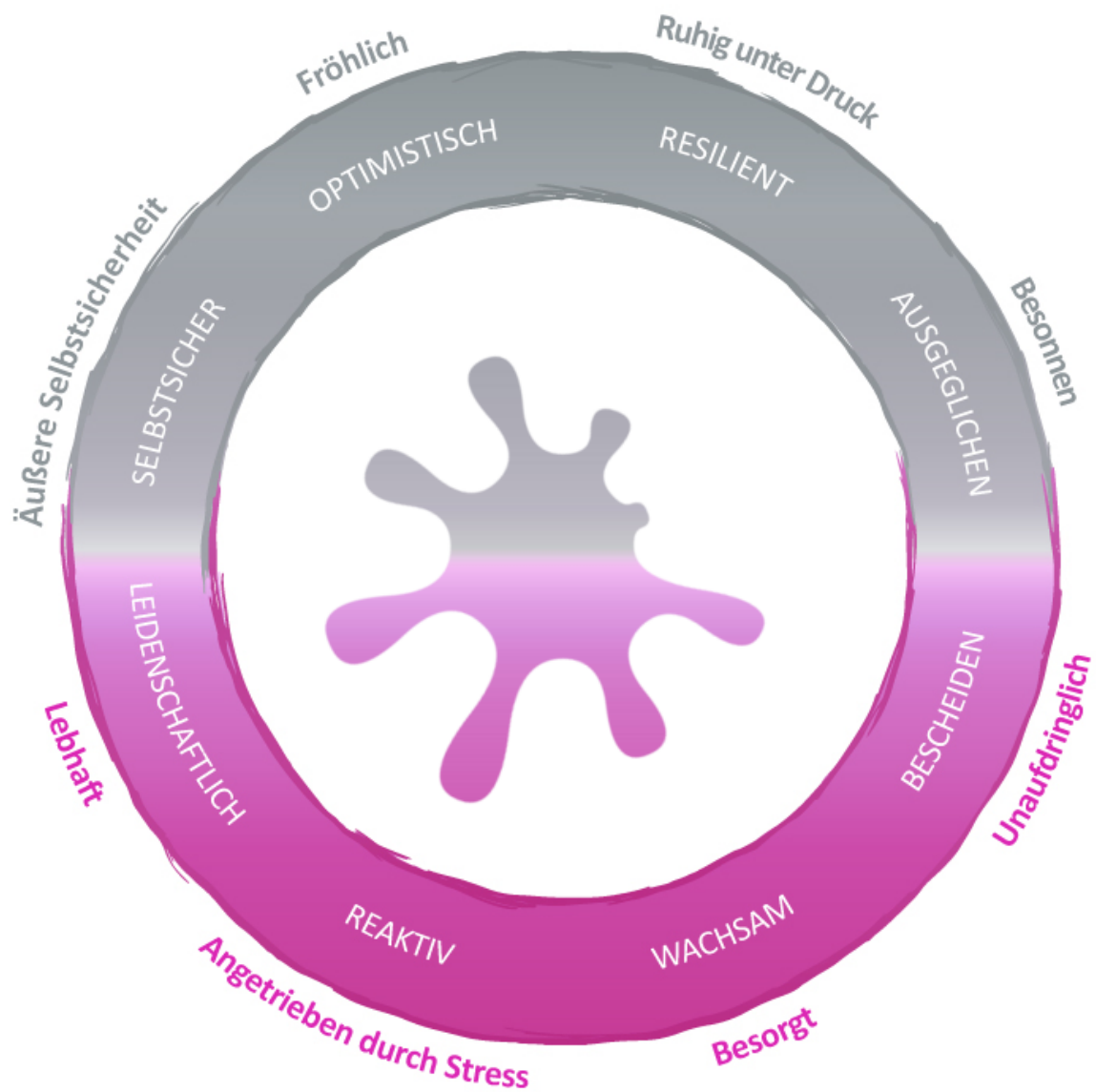
Ihre Splashes der Emotionalen Qualitäten: Alltägliche Persona

Ihre Emotionalen Präferenzen



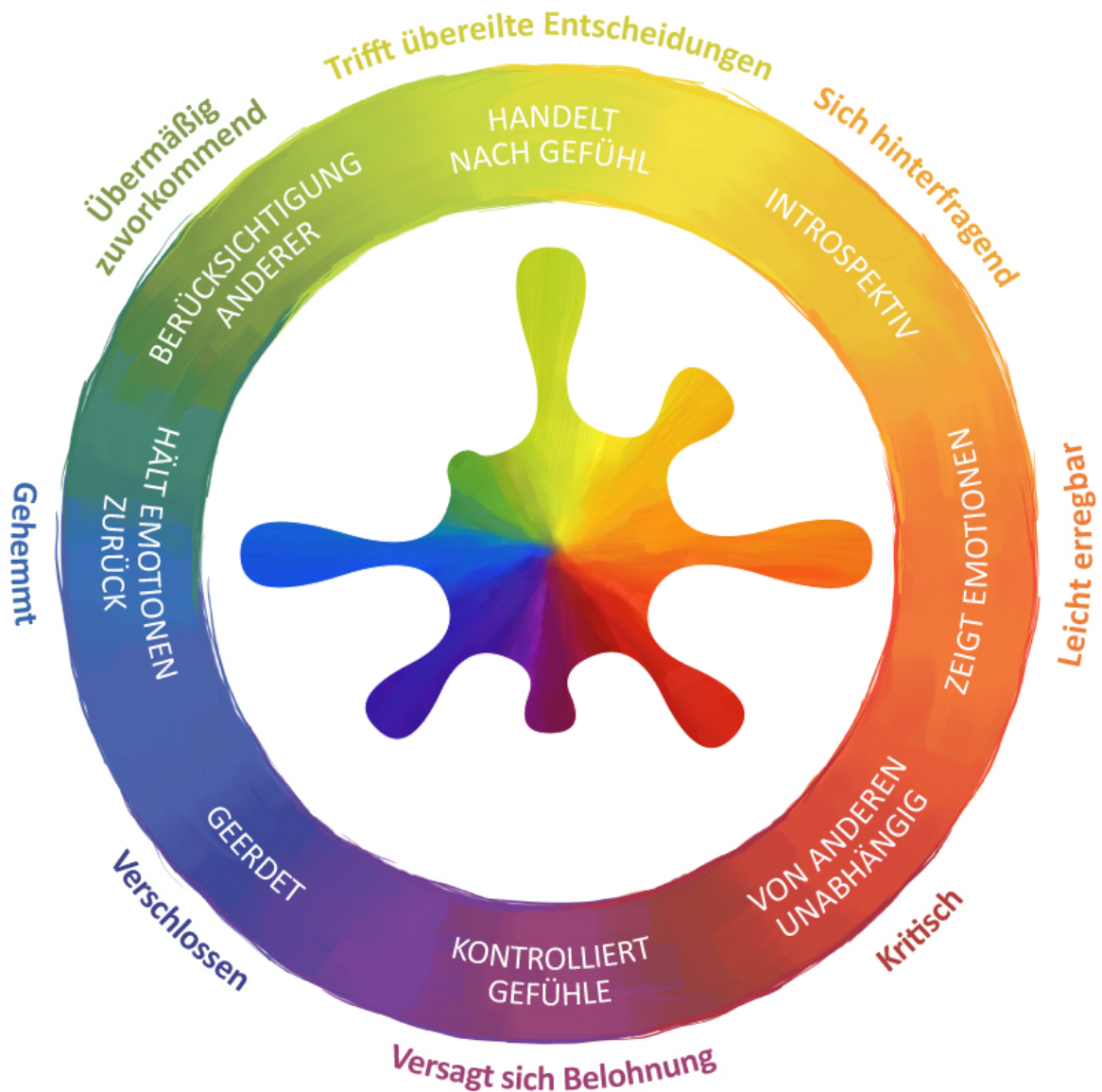
Ihre Splashes der Emotionalen Qualitäten: Alltägliche Persona

Ihre Emotionalen Reaktoren



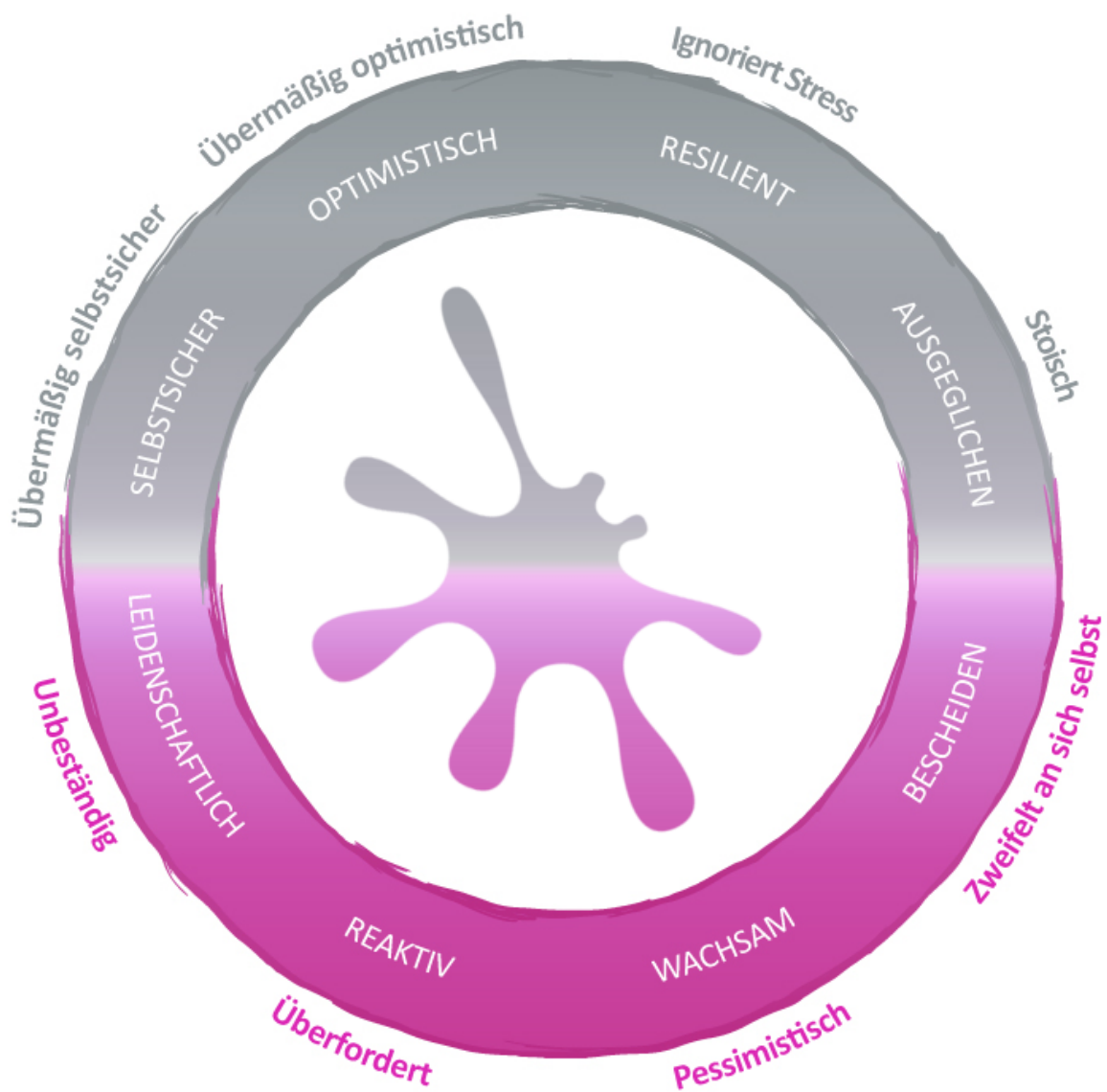
Ihr Splash der Emotionalen Qualitäten Übertriebene Persona

Ihre Emotionalen Präferenzen



Ihr Splash der Emotionalen Qualitäten Übertriebene Persona

Ihre Emotionalen Reaktoren



Ihre Splashes der Emotionalen Qualitäten: Alle drei Personas



Natürlich



Alltäglich



Übertrieben



Ihre Stärken und möglichen Entwicklungsbereiche

Chris, Ihre natürlichen Stärken sind:

- Menschen kommen zu Ihnen, weil sie wissen, dass Sie das Beste an einer Situation sehen werden.
- Sie erkennen die Möglichkeiten in einer gegebenen Situation und können sich auf die Vorteile konzentrieren.
- Sie können gut eigenständig arbeiten.
- Sie sind selbstständig und gut darin, aus eigenem Antrieb zu arbeiten.
- Sie reagieren schnell auf veränderte Umstände und können gut mit Unklarheiten und Mangel an Struktur umgehen.
- Sie können schnelle Entscheidungen treffen.

Hier sind einige Ihrer möglichen Entwicklungsbereiche:

- Ihre Begeisterung und Energie wirkt manchmal überwältigend und schreckt andere Menschen ab.
- Sie haben eine Tendenz dazu, zu viel zu reden, was Ihre Fähigkeit zuzuhören beeinträchtigen kann.
- Ihre natürliche Zuversicht in Ihre eigenen Entscheidungen kann zu unrealistischen Erwartungen und sogar zu Enttäuschungen für Sie oder andere führen.
- Sie sind selektiv darin, welche Risiken Sie beachten und welche Sie völlig ignorieren.
- Wenn sie mit plötzlichen oder unerwarteten Veränderungen konfrontiert werden, neigen Sie dazu, viel skeptischer und kritischer zu reagieren.
- Wenn Sie an etwas zweifeln, betonen Sie Ihre skeptische Seite möglicherweise zu stark und riskieren so, dass Sie pessimistisch wirken.

Ihre Stärken und möglichen Entwicklungsbereiche

Einige Vorschläge, was Sie tun können, um sich weiterzuentwickeln:

- Versuchen Sie das Maß an Begeisterung, das Sie zeigen, zu regulieren, damit es sowohl dem Kontext entspricht, in dem Sie sich befinden, als auch den Menschen, mit denen Sie zusammen sind.
- Es ist toll, Ihre Unterstützung und Begeisterung zu zeigen. Achten Sie jedoch darauf, diese nicht zu übertreiben - es könnte unaufrichtig erscheinen.
- Bevor Sie ein neues Projekt beginnen, suchen Sie vielleicht Rat bei einem vertrauten Kollegen, der eine eher konservative Betrachtungsweise einnimmt. Diese könnte ein guter Ausgleich zu Ihrer optimistischen Sichtweise sein.
- Stellen Sie sicher, dass Sie sich die Zeit nehmen, den Bedenken Ihres Teams aufmerksam zuzuhören. Es könnte etwas anregen, das Sie übersehen haben.
- Gewöhnen Sie sich an, zu äußern, was Ihnen an einer Idee oder Gelegenheit gefällt, bevor Sie erläutern, was Sie für mögliche Herausforderungen halten. Andere werden Sie als aufgeschlossener und flexibler ansehen.
- Vermeiden Sie es, unkonventionellere Optionen abzulehnen, weil Sie das Schlimmste befürchten - besonders, wenn diese Ideen noch nicht vollständig ausgearbeitet sind. Nutzen Sie sie stattdessen als Ausgangspunkt für Diskussionen, bei denen Sie sich eher auf die Lösungen statt auf die Probleme konzentrieren.

Ihr Natürliches Selbst

Chris, Sie haben wahrscheinlich eine starke Präferenz dafür, anderen gegenüber eine skeptische Haltung einzunehmen. Sie ziehen es vor, deren Absichten mit Vorsicht zu betrachten und sind vielleicht misstrauisch, wenn sie altruistisch handeln. Sie urteilen gern schnell über andere und fühlen sich unwohl damit, ihnen schon nach kurzer Zeit zu vertrauen.

Sie schätzen Stabilität und Vertrautheit sowie das Gefühl, die Kontrolle über Ihr Leben zu haben. Sie haben gerne eine feste Routine in Ihrem Leben und mögen es, voraussagen zu können, wie die Dinge wahrscheinlich ausfallen werden. Sie können ganz fokussiert und konzentriert darauf sein, die praktischen Details korrekt wahrzunehmen. Möglicherweise fühlen Sie sich um einiges unwohler, wenn Sie sich in ungewohnten Umgebungen befinden oder wenn äußere Ereignisse Ihre Routine verändern.

Sie sehen sich als jemanden, der/die es vorzieht, in einer ruhigen Umgebung zu sein, damit Sie sich konzentrieren können und nicht abgelenkt werden. Wenn es jedoch von persönlichem Wert oder Interesse ist, werden Sie wahrscheinlich auch nach lebendigeren Umgebungen suchen. Obwohl Sie nicht ständig inmitten des Geschehens stehen müssen, fühlen Sie sich gern mit dem verbunden, was um Sie herum geschieht.

Sie neigen von Natur aus dazu, Dinge recht intensiv zu fühlen und mehr Höhen und Tiefen in Ihrer Stimmung zu erleben. Es gibt Zeiten, in denen Sie sehr ruhig und gelassen sind, während Sie sich in anderen Phasen frustriert, besorgt oder einfach allgemein niedergeschlagen fühlen. Während Ihre negativeren Stimmungen recht stark ausschlagen können, erleben Sie dennoch häufig auch intensive positive Stimmungen. Sie haben eine reiche innere Gefühlswelt und neigen dazu, in Ihre Aktivitäten emotional involviert zu sein.

Sie haben eine stärkere Tendenz dazu, Angst und Besorgnis zu verspüren. Der Vorteil davon ist, dass Sie dazu neigen, die Risiken zu erkennen, die mit einer bestimmten Handlung verbunden sind und Dinge gründlich zu durchdenken. Das bedeutet, dass Sie die Konsequenzen einer bestimmten Vorgehensweise oftmals vorhersehen können. Sie wollen die Wahrscheinlichkeit vermeiden, dass etwas schiefgeht, und die damit verbundenen negativen Auswirkungen oder Gefühle der Enttäuschung umgehen.

Sie sind sich der Einschränkungen, die Sie selbst an sich wahrnehmen, vielleicht sehr bewusst. Verbunden mit Ihrem geringen inneren Selbstvertrauen führt dies möglicherweise dazu, dass Sie Schwierigkeiten haben, die Motivation aufzubringen, eine neue Herausforderung anzunehmen - aus Angst davor, zu versagen.

Ihr Alltägliches Selbst

Sie können sehr zielstrebig in Ihrer Arbeitsweise sein. Sobald Sie sich eine Richtung in den Kopf gesetzt haben, verfolgen Sie diese. Ihre Handlungen und Meinungen verteidigen Sie leidenschaftlich gegenüber denen, die sich Ihnen entgegenstellen. Wenn es um große Entscheidungen geht, kommen die Menschen zu Ihnen, da sie um Ihre Fähigkeit wissen, eine Entscheidung zu treffen und diese beizubehalten. Ihre Selbstsicherheit in der Entscheidungsfindung macht es möglich, dass andere ihr Vertrauen in Sie setzen. Sie sind interessiert daran, Themen zu diskutieren, anstatt sie zu vermeiden.

Sie durchdenken all Ihre Optionen, bevor Sie eine Entscheidung über den nächsten Schritt treffen. Sie wägen sorgfältig die Vor- und Nachteile ab, die eine Maßnahme mit sich bringen wird und sehen mögliche Risiken vorher, die Handlungen nach sich ziehen könnten. Sie können Dinge für sich behalten, da Sie andere nicht übermäßig beunruhigen wollen.

Sie scheinen nicht beunruhigt, wenn kurzfristig auftretender Druck sofortiges Handeln erfordert. Dies hat den Vorteil, dass Sie flexibel wirken. Andere schätzen möglicherweise die Leichtigkeit, mit der Sie schnelle Urteile über Dinge treffen können. Sie neigen nicht dazu, Situationen übermäßig zu analysieren oder sich zu sehr davon abhängig zu machen, sämtliche Details zu benötigen. Stattdessen handeln Sie, wenn sich eine Gelegenheit ergibt. Gleichsam sind Sie jemand, der/die einen organischeren und flexibleren Arbeitsstil bevorzugt und richten Ihre Aufmerksamkeit auf alles, was Sie zum gegebenen Zeitpunkt inspiriert.

Sie sind keine Person, die während alltäglicher Aktivitäten üblicherweise viel Aufmerksamkeit von anderen fordert oder das Rampenlicht braucht. Stattdessen sind Sie eher zurückhaltend und bescheiden - besonders, wenn Sie gelobt werden. Sie lassen Ihre Arbeit eher für sich selbst sprechen, anstatt es zu brauchen, nachdrücklich Eigenwerbung zu treiben. Während die Anerkennung Ihrer Bemühungen ohne Zweifel wichtig für Sie ist, bemühen Sie sich, andere für ihre Beiträge zu würdigen. Sie legen Wert darauf, sicherzustellen, dass sich andere für ihre Anstrengungen wertgeschätzt fühlen.

Ihr Übertriebenes Selbst

Ihre Beziehung zu Stress:

Chris, Sie fühlen sich in Situationen mit hohem Druck meist wohl und wahrscheinlich weniger überfordert als andere. Stress können Sie gewöhnlich als wirksamen Motivator nutzen, um Sie dazu anzuspornen, umgehend zu handeln. Normalerweise können Sie Rückschläge überwinden und kommen mit etwas Zeit zum Reflektieren wieder schnell auf die Beine.

Sie reagieren stärker auf Stress als andere. Andere nehmen Sie als von Druck getrieben wahr. Wenn Sie mit stressigen Situationen konfrontiert sind, reagieren Sie dementsprechend. Sie neigen nicht dazu, besonders besonnen auf Stress zu reagieren. Andere bemerken es, wenn Sie Druck empfinden und dies kann sogar dazu führen, dass sie sich auch gestresster fühlen. Vielleicht ist dies etwas, das Sie in Zukunft berücksichtigen können.

In Ihrem Alltag bemühen Sie sich bewusst, unter Druck gefasster zu wirken, als Sie sich vielleicht fühlen. Möglicherweise streben Sie danach, dass persönlicher Stress dem produktiven Arbeiten nicht im Wege steht und werden es vermeiden wollen, von Ihren Emotionen beherrscht zu werden. Sie können das Gefühl haben, ein gutes Maß an Kontrolle darüber zu besitzen, wie viel Stress Sie anderen zeigen.

Was vermutlich Stress in Ihnen auslöst:

- Übermäßig chaotische und unorganisierte Umgebungen.
- Mit Menschen zu tun zu haben, die "viel reden und nichts tun".
- Menschen, die Ihre wachsame Haltung ausnutzen.
- Nicht in der Lage zu sein, die Maßstäbe zu erfüllen, die Sie sich selbst setzen und die Möglichkeit, sich selbst und andere zu enttäuschen.
- Nicht die Freiheit zu besitzen, die Kontrolle zu ergreifen und Ihre eigene Arbeit zu steuern.
- Zu viel Mikromanagement und Bürokratie.

Chris, hier sind einige Reaktionen, die Sie möglicherweise zeigen, wenn Sie unter Druck stehen:

- Sie werden manchmal so besessen von dem Problem, dass Sie die Chance der Situation nicht erkennen.
- Sie sind anfällig dafür, sich übermäßig zu sorgen und negativ zu denken, was zu Aufschub und Stress führen kann.
- Sie neigen dazu, sich in ein Vorgehen zu stürzen und sich vor den Bedenken zu verschließen, die Sie selbst haben oder die andere äußern. Dies führt dazu, dass andere die Auswirkungen Ihres übermäßigen Optimismus spüren.
- Sie neigen dazu, weniger realistisch in Hinblick auf die Wahrscheinlichkeit zu sein, dass Dinge schiefgehen können.
- Sie haben eine Tendenz, unnötig dramatisch zu sein und laufen dadurch Gefahr, andere zu überfordern und vor den Kopf zu stoßen.
- Sie neigen dazu, vergangene Geschehnisse zu dramatisieren und Ihrer eigenen Darstellung der Ereignisse zu glauben, statt dem, was tatsächlich passiert ist.

Ihre Emotionale Flexibilität

Was ist Emotionale Flexibilität?

Emotionale Flexibilität ist das Ausmaß, in dem Sie bestimmte Eigenschaften aktiv herauf- oder herabregeln können. Viele von uns steuern ihre Präferenzen und handeln auf eine Art, die sich nicht immer natürlich anfühlt. Es kann mehrere Gründe geben, warum wir dies tun. Zum einen ist es möglich, dass wir die Notwendigkeit erkennen, uns an die Anforderungen unseres Arbeitsumfeldes anpassen oder bessere Beziehungen zu anderen Menschen ermöglichen zu müssen. Zum anderen können wir uns unserer selbst sehr bewusst sein. Indem wir uns im Laufe der Zeit entwickeln, erkennen wir immer mehr, wie wir unsere Eigenschaften effektiv einsetzen können. Wir gewöhnen uns möglicherweise daran, unsere Reaktionen flexibel zu gestalten, und diese können fast automatisch durch unterschiedliche Kontexte ausgelöst werden. Die meisten Menschen nehmen beispielsweise ein eher seriöses Verhalten an, wenn sie sich in einer formalen Umgebung befinden. In anderen Situationen fühlen wir uns jedoch möglicherweise so, als ob wir beim Verstärken oder Unterdrücken einer Eigenschaft viel Energie verbrauchen. Dann kann es sich so anfühlen, als ob wir auf unauthentische Weise handeln. In diesen Fällen können wir zwischen einer eher "angepassten" Eigenschaft und unserer natürlichen Komfortzone hin- und herschwanken und uns emotional beansprucht fühlen.

Wie viele von uns auch, haben Sie sich entschieden, bestimmte Eigenschaften in einigen Kontexten zu verstärken oder zu unterdrücken. Hier sind einige der Arten, wie Sie möglicherweise emotionale Flexibilität zeigen:

Sie können viel ertragen und ein höheres Maß an Geduld und Entschlossenheit haben, als Sie manchmal vorgeben. Sie glauben jedoch auch, dass es wichtig ist, anderen mitzuteilen, wenn Sie das Gefühl haben, ausgenutzt zu werden, oder mehr als Ihren gerechten Anteil übernehmen zu müssen. Obwohl Sie nicht dazu neigen, sich zu beklagen, wissen Sie, dass Sie manchmal sicherstellen müssen, dass andere wissen, dass Sie sich bemühen.

Sie sind von Natur aus entspannter, als Sie in Alltagssituationen erscheinen können. Stattdessen beschließen Sie manchmal, ausdrucksvoller zu sein, um andere wissen zu lassen, wie Sie zu zentralen Themen stehen. Obwohl Sie möglicherweise mit einem entspannteren Ansatz zufrieden sind, ist es ebenso wahrscheinlich, dass Sie auf das Geschehen reagieren, damit andere wissen, wo Sie stehen und was Sie erwarten.

Sie nutzen bewusst Ihre Instinkte, um Entscheidungen zu treffen. Dies erlaubt es, dass Ihre Gefühle Ihre Meinung beeinflussen und Ihr Denken formen. Sie erkennen an, dass manchmal sehr wenig Informationen verfügbar sind, um Ihre Handlungen zu lenken. Sie haben gelernt, Ihrem Urteil in alltäglichen Situationen zu vertrauen und Sie sind glücklicher damit, sich auf Erfahrung und Intuition zu verlassen - mehr, als Sie sich normalerweise damit wohlfühlen würden.

Menschen und Beziehungen

Soziale Energie & Verbindung zu anderen

Vielleicht mögen Sie es, wenn Menschen erkennen, wann Sie nach Aufregung suchen oder wann Sie es vorziehen würden, Dinge etwas ruhiger anzugehen. Sie sind sich Ihrer eigenen Schwächen meist sehr bewusst und brauchen niemanden, um diese aufzuzeigen.

Sie wirken wie jemand, der/die freundlich und gesprächig ist und Energie in das Kennenlernen von Menschen sowie den Aufbau enger Beziehungen investiert. Sie sind in der Lage, Gelegenheiten zum Vernetzen und für persönliche Interaktion zu nutzen. Davon abgesehen sind Sie bestrebt, eine Balance zu finden zwischen Zeit zum Pflegen von Kontakten und Zeit für sich, in der Sie selbstständig an einer Aufgabe arbeiten. Obwohl Sie in Ihrem sozialen Umgang selbstsicher erscheinen, strahlen Sie ebenso ein Gefühl der Bescheidenheit und Demut aus. Sie können Ihr Ego zum Wohle des Teams beiseitestellen und ziemlich bescheiden sein, wenn Sie Lob erhalten. Bei Bedarf können Sie sich auch zurückhalten und Sie sind gut darin, Lob und Anerkennung auf andere zu lenken.

Andere sind mit der Energie und der Begeisterung vertraut, die Sie mit sich bringen. Es könnte sein, dass ihr Umfeld nicht erkennt, dass Sie auch eine sehr reservierte Seite haben, und Ihnen deshalb keine emotionale Unterstützung anbietet, wenn Sie diese brauchen. Stattdessen müssen Sie möglicherweise darum bitten.

Menschen und Beziehungen

Einstellung zu anderen

Sie haben eine von Natur aus skeptische Sicht auf andere Menschen. Vertrauen ist etwas, das Sie tendenziell für sehr wenige vorbehalten. Obwohl Sie wahrscheinlich davon profitieren könnten, ein viel unabhängiger Denker zu sein, kann es sein, dass Sie manchmal das Schlechteste über Menschen denken. Sie neigen dazu, eine von Natur aus lockere Einstellung zu haben, wenn es um andere Menschen geht. Sie haben eine tendenziell eher hohe Toleranz für Frustration, auch der von anderen verursachten. Davon abgesehen neigen Sie dazu, eine größere Intensität und größere Schwankungen in Ihrer Stimmung zu erleben als die meisten. Manchmal - insbesondere, wenn Sie unter Druck stehen - können Sie durch das Verhalten anderer ziemlich frustriert oder gereizt werden. In solchen Zeiten kann Ihre Toleranz für andere nachlassen und es ist möglich, dass Sie sich auf deren Fehler konzentrieren und ungeduldig werden. Das ist besonders dann der Fall, wenn diese Sie in irgendeiner Weise verärgert oder frustriert haben. Während Sie innerlich so empfinden, muss das nicht heißen, dass Sie diese Gefühle auch nach außen hin zeigen.

Sie neigen dazu, Ihrem Bauchgefühl zu vertrauen, wenn Sie mit anderen zu tun haben und reagieren darauf, wie Sie sich fühlen, wenn Sie ihnen begegnen. Dies kann dazu führen, dass Sie lieber allein arbeiten, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Menschen um Sie herum der Aufgabe nicht gewachsen sind. Wenn Sie frustriert sind, haben Sie Schwierigkeiten, dies vor anderen zu verstecken. Das könnte bedeuten, dass andere Sie als jemanden sehen, der/die sich nicht beherrscht.

Wenn Ihre Mitmenschen Ihren Erwartungen nicht gerecht werden, sind Sie möglicherweise hart und kritisch deren Bemühungen gegenüber. Zu anderen Zeiten sind Ihre Reaktionen vielleicht hitzig und zeigen das wahre Ausmaß Ihrer Wut und Frustration. Kommt Ihnen das bekannt vor? Wem gegenüber passiert es? Behandeln Sie manche Menschen und Situationen anders als andere? Gibt es ein Muster oder wechseln Sie zwischen der einen und der anderen Art zu reagieren hin und her?

Entscheidungsfindung

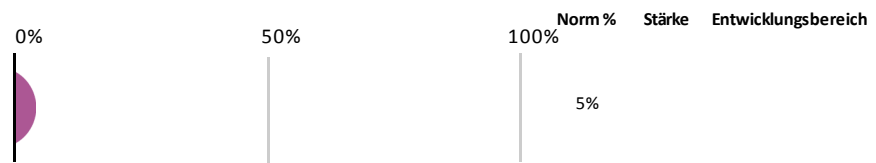
Entscheidungen zu treffen ist für Sie normalerweise eine Frage des Instinkts. Sie neigen dazu, Ihren Gefühlen zu folgen und sich auf Ihre Intuition zu konzentrieren, anstatt Ihre Entscheidungen auf Basis vergangener Erfahrungen zu treffen. Diese Präferenz ist auch dann klar erkennbar, wenn Sie unter Druck stehen. Das kann jedoch bedeuten, dass Sie sie übertreiben und vielleicht ein wenig zu viel Vertrauen in Ihre Gefühle setzen. Dies kann es schwierig machen, die Gründe für Ihre Entscheidungen gegenüber anderen zu rechtfertigen, die Ihre Instinkte nicht teilen.

Wenn Sie eine Entscheidung treffen müssen, denken Sie über die Konsequenzen nach, die sich aus Ihrer Wahl ergeben könnten. Sie gehen dabei meist realistisch vor und fühlen sich möglicherweise weniger wohl, wenn Sie risikoreichere Entscheidungen treffen müssen. Vielleicht haben Sie eine konservativere Art der Entscheidungsfindung als andere. Ihre wachsame Herangehensweise kann Ihnen dabei helfen, umsichtige und wohlüberlegte Entscheidungen zu treffen.

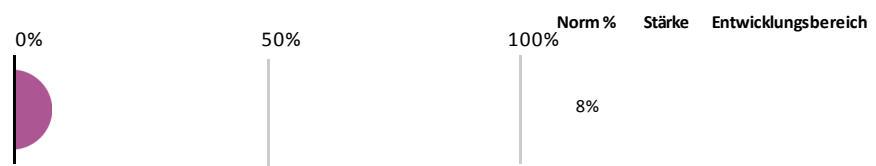
Sie fühlen sich wohl damit, Entscheidungen eigenständig zu treffen und verspüren nicht das Bedürfnis, sich mit vielen anderen zu beraten, wenn Handeln angesagt ist. Sie streben nie danach, Entscheidungen nur zu treffen, um sich beliebt zu machen oder Beziehungen aufzubauen. Stattdessen glauben Sie daran, dass manchmal unbeliebte Entscheidungen getroffen werden müssen und die Leute selbst damit zurecht kommen müssen, wenn sie diese nicht mögen. Es kümmert Sie auch nicht allzu sehr, wenn dies Sie unbeliebt macht. Wenn es um Ihr Vertrauen in Ihre Entscheidungsfähigkeit geht, haben Sie gesunde Selbstzweifel. Sie neigen dazu, nach objektiven Informationsquellen zu suchen, um Ihre Intuitionen zu validieren und Vertrauen in Ihre Vorgehensweise aufzubauen. Beim Treffen großer Entscheidungen können Sie sich jedoch sehr besorgt fühlen, wenn Sie kein hohes Maß an Vertrauen und Gewissheit über deren Auswirkungen haben. Abgesehen davon können Sie bei Entscheidungen, die in Ihre Komfortzone oder Ihre Expertise fallen, sehr entschlossen und bestimmt sein. Möglicherweise wirken Sie dann sogar zu selbstsicher und den Einwänden anderer gegenüber verschlossen.

Die 4 agilen Verhaltensweisen: Überblick

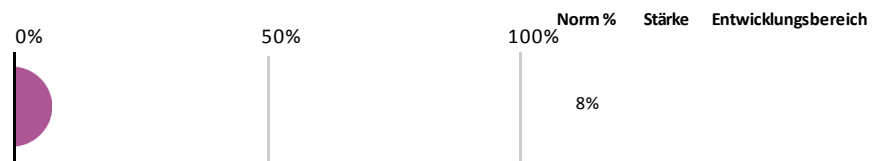
Sich seiner selbst bewusst sein



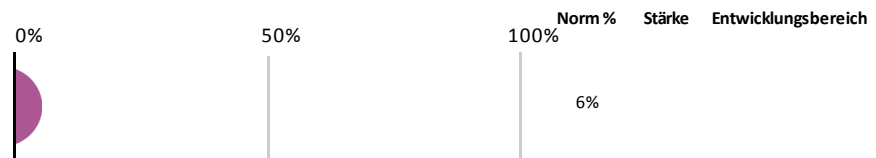
Andere wahrnehmen



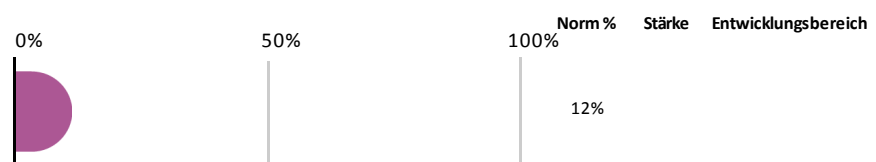
Mit Emotionen umgehen



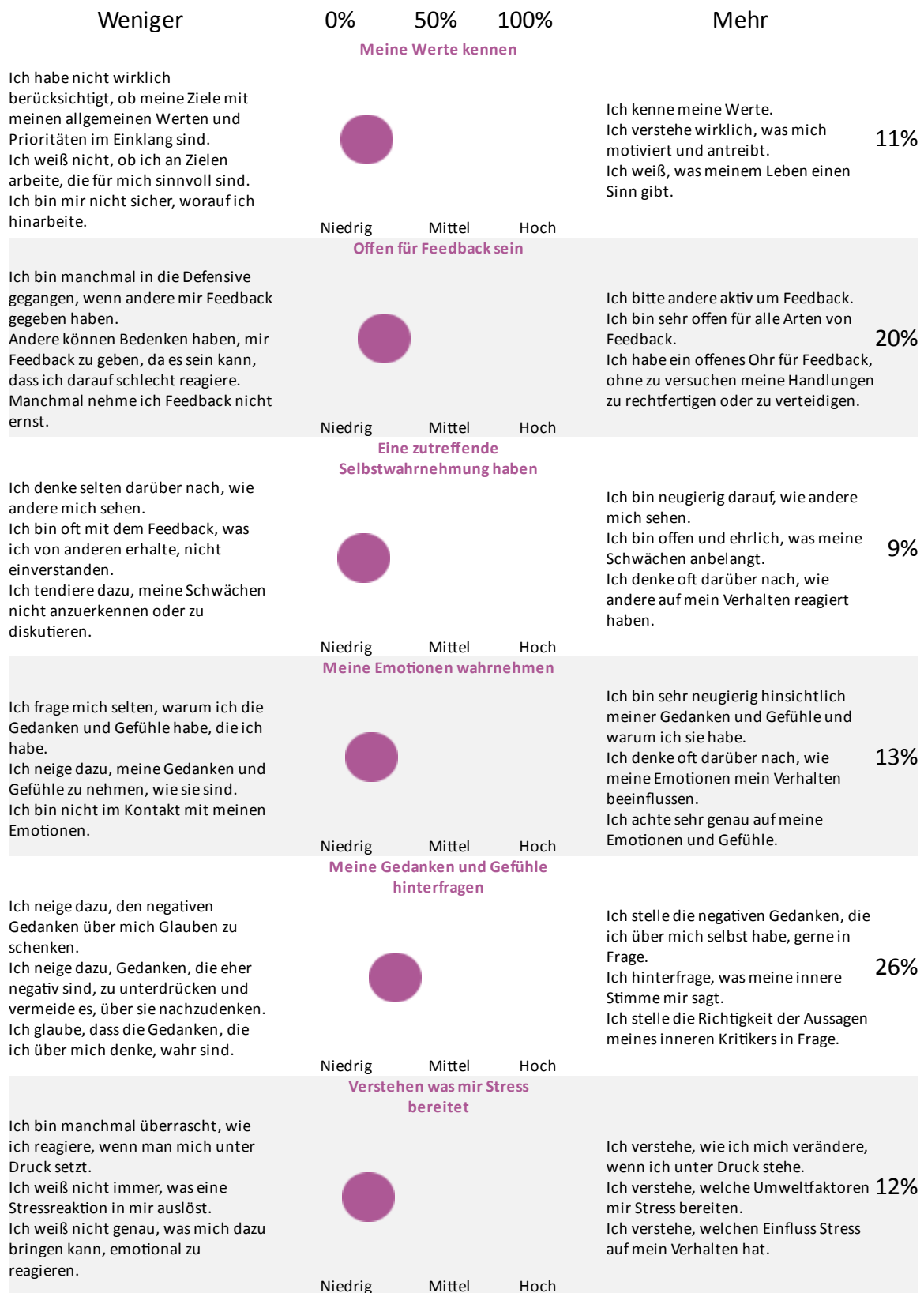
Sinnvolle Maßnahmen ergreifen



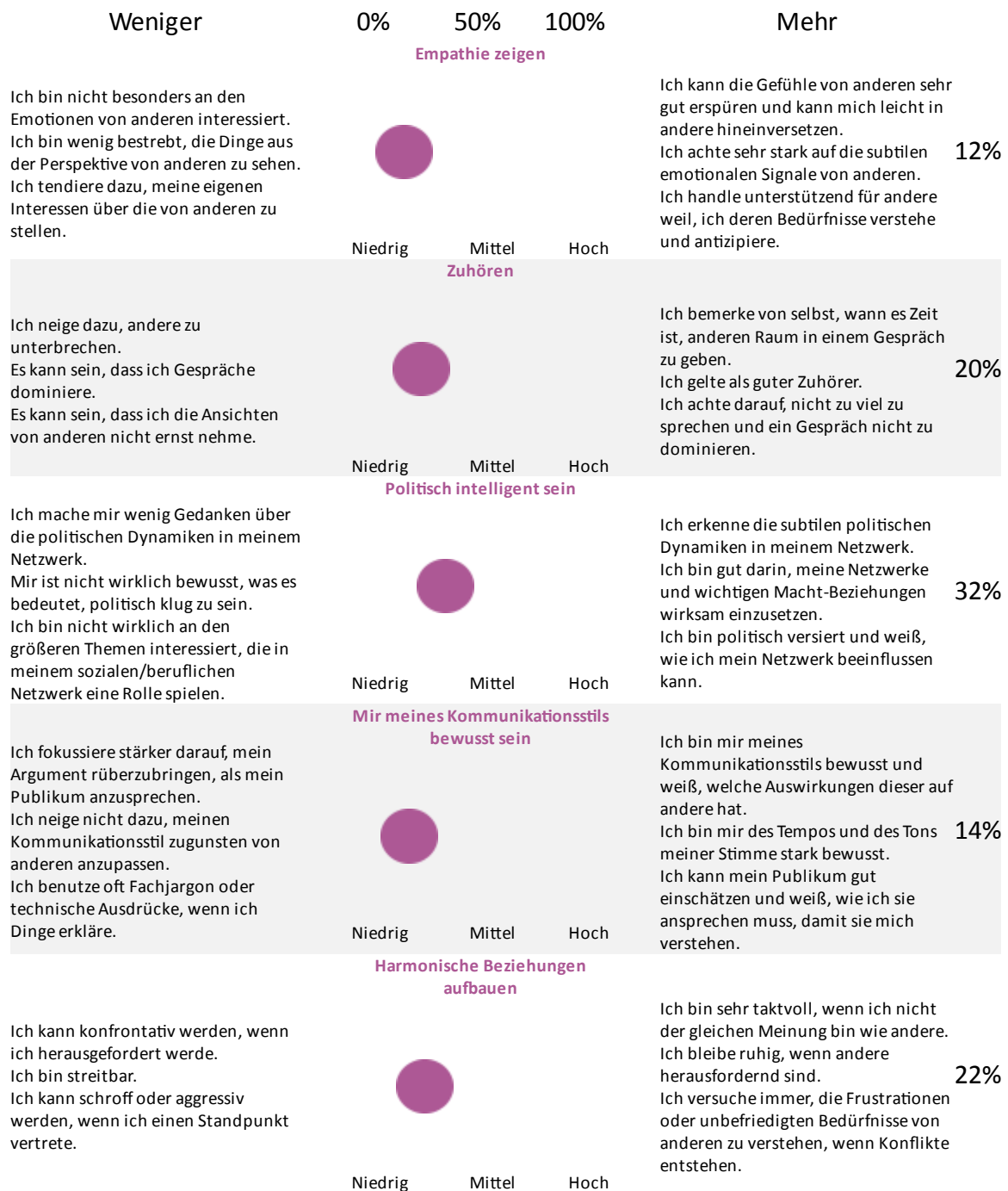
Einschätzung der allgemeinen Emotionalen Intelligenz



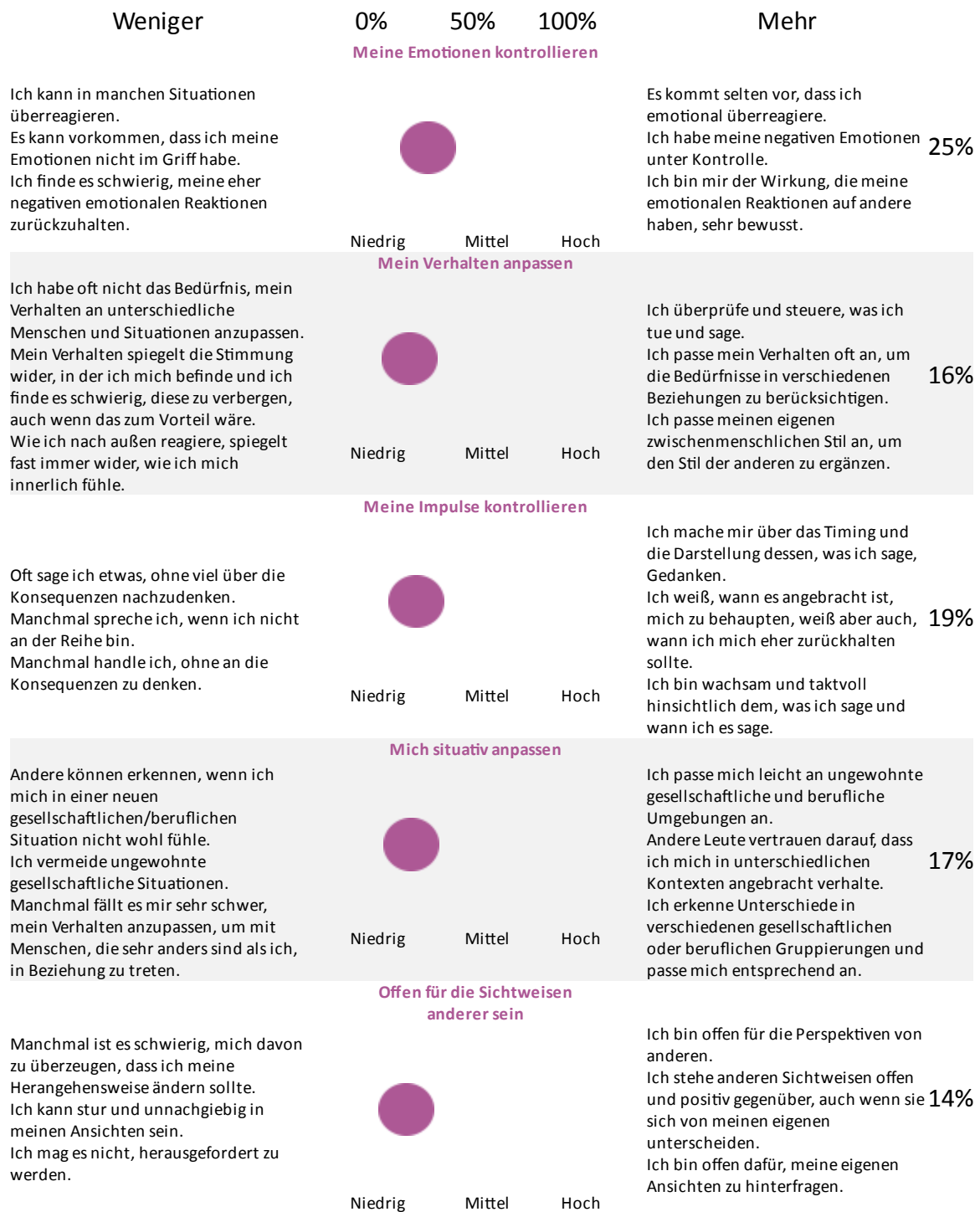
Sich seiner selbst bewusst sein



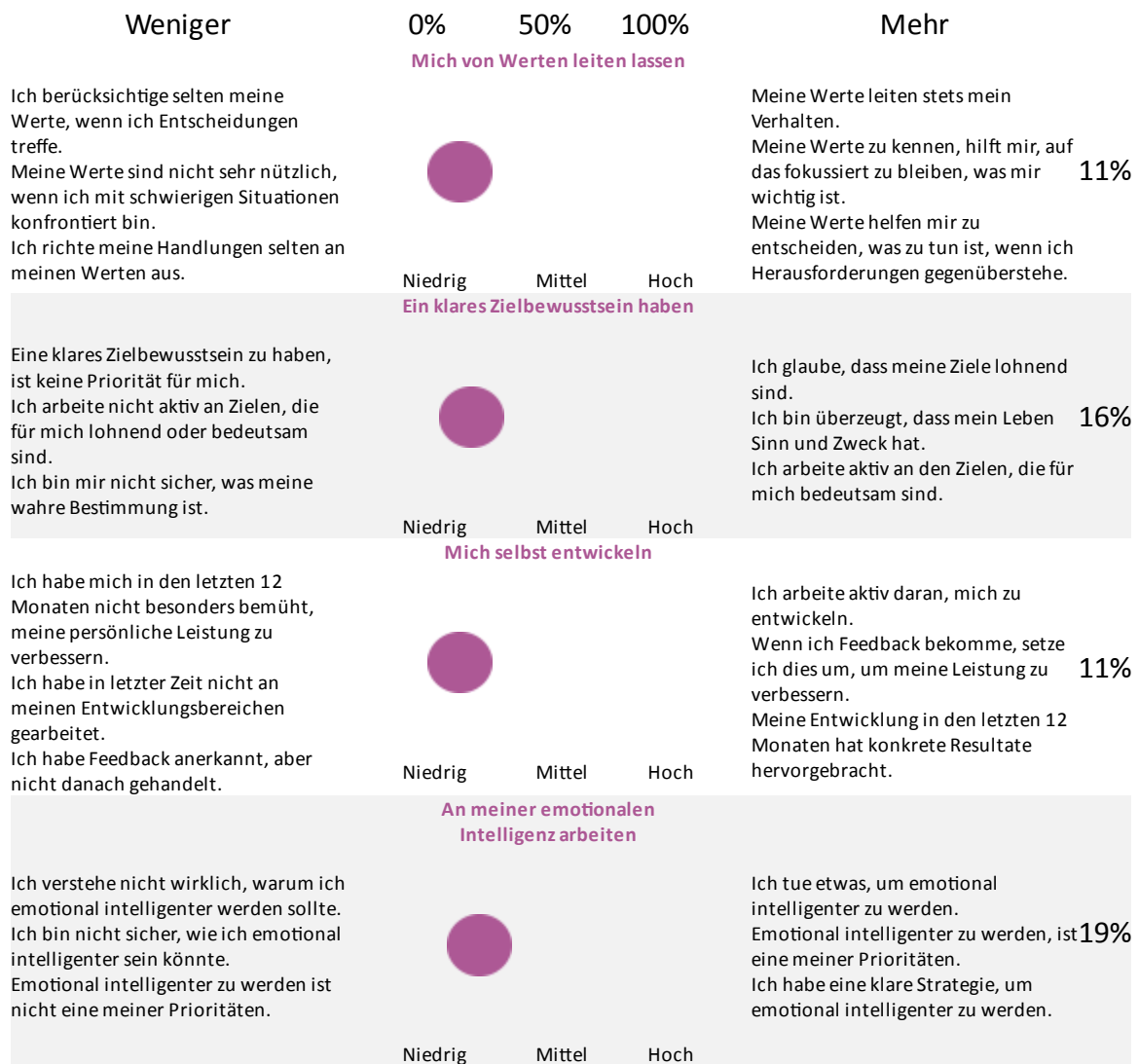
Andere wahrnehmen



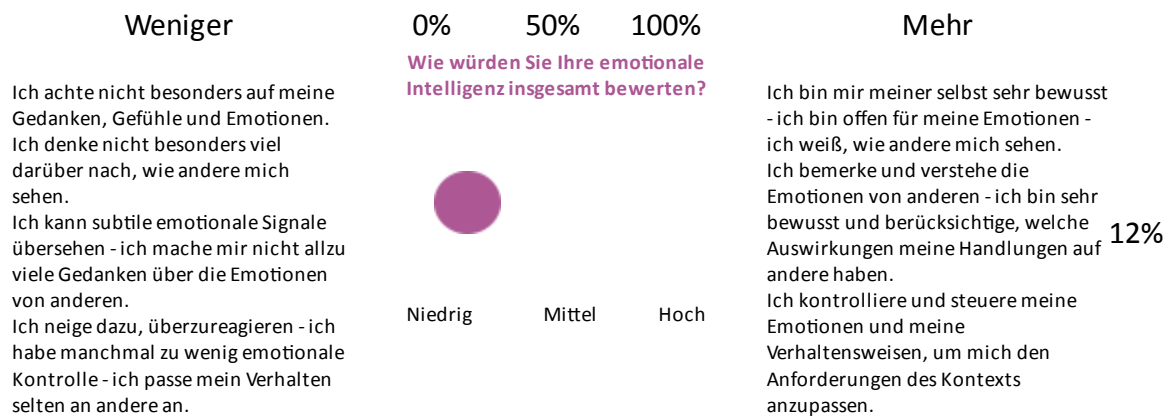
Mit Emotionen umgehen



Sinnvolle Maßnahmen ergreifen



Einschätzung der allgemeinen Emotionalen Intelligenz



Ihre Top-Stärken - Emotionale agile Verhaltensweisen

Top 5

Basierend auf den höchsten Werten bei den 20 agilen Verhaltensweisen

Politisch intelligent sein	32%
Meine Gedanken und Gefühle hinterfragen	26%
Meine Emotionen kontrollieren	25%
Harmonische Beziehungen aufbauen	22%
Zuhören	20%

Top genannte Stärken

Basierend auf der Anzahl der Aussagen, die als Stärken bei den 20 agilen Verhaltensweisen genannt wurden

Sie haben keine Stärken ausgewählt

Mögliche Entwicklungsbereiche - Emotionale agile Verhaltensweisen

Niedrigste genannte agile Verhaltensweisen

Basierend auf den niedrigsten Werten innerhalb der 20 agilen Verhaltensweisen

Eine zutreffende Selbstwahrnehmung haben	9%
Meine Werte kennen	11%
Mich von Werten leiten lassen	11%
Mich selbst entwickeln	11%
Empathie zeigen	12%

Top genannte Entwicklungsbereiche

Basierend auf der Anzahl der Aussagen, die als Entwicklungsbereiche bei den 20 agilen Verhaltensweisen genannt wurden

Sie haben keine Entwicklungsbereiche ausgewählt.

Definitionen der Emotionalen Präferenzen

Fokus: Beziehungen zu anderen

Berücksichtigung anderer

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Berücksichtigung anderer" neigen natürlicherweise dazu, offen und akzeptierend gegenüber anderen zu sein. Sie schenken den Gefühlen anderer große Aufmerksamkeit und hören ihnen uneingeschränkt zu, um sicherzustellen, dass sie deren Perspektive verstehen. Sie neigen dazu, andere so zu nehmen, wie sie sind und sie nicht zu hart zu beurteilen. Allerdings kann ihre Neigung, anderen den Vorrang zu geben, bedeuten, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse übergehen, um es anderen recht zu machen.

Von anderen unabhängig

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Von anderen unabhängig" neigen natürlicherweise dazu, anderen gegenüber skeptischer zu sein und fassen in der Regel nicht leicht Vertrauen. Auf Schönredner oder Charmeure werden sie kaum hereinfallen und können emotional distanziert bleiben. Sie neigen dazu, eigenständig und unabhängig zu sein. Wenn sie diese Eigenschaft übertreiben, können sie ein wenig kritisch und voreingenommen wirken.

Fokus: Struktur & Ziele

Handelt nach Gefühl

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Handelt nach Gefühl" neigen dazu, intuitiv und nach ihren eigenen Instinkten zu handeln. Sie treffen oft Entscheidungen anhand ihres Bauchgefühls, anstatt alle Details zu durchdenken. Sie neigen dazu, eine lockerere Haltung hinsichtlich Struktur und Zielen zu haben und beschäftigen sich weniger damit, Dinge in geordneter Weise zu erledigen. Stattdessen ziehen sie es vor, ihren Fokus auf das zu lenken, was momentan ihre Aufmerksamkeit beansprucht. Wenn sie diese Eigenschaft übertreiben, können sie in ihren Handlungen übereilt wirken und den Eindruck erwecken, Entscheidungen in letzter Minute zu treffen.

Kontrolliert Gefühle

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Kontrolliert Gefühle" neigen dazu, viel Selbstbeherrschung und Disziplin zu haben. Sie werden sich kaum mitreißen oder ablenken lassen und ziehen es vor, auf ihre Ziele konzentriert zu bleiben, während sie Belohnungen aufschieben. Sie sind leistungsorientiert und streben danach, die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen - auch wenn dies bedeutet, ihre eigenen Bedürfnisse zu übergehen. Wenn sie diese Eigenschaft übertreiben, treiben sie sich möglicherweise sehr stark an und wirken dadurch wie ein "Workaholic". Sie können zwanghaft in ihrem Bedürfnis sein, Dinge zu Ende zu bringen.

Fokus: Neugier & Veränderung

Introspektiv

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Introspektiv" neigen von Natur aus dazu, über sich selbst nachzudenken und sich zu analysieren. Sie sind sich ihrer Stärken und Schwächen meist deutlich bewusst und bemühen sich aktiv um persönliche Weiterentwicklung. Wenn sie diese Eigenschaft übertreiben, können sie sich ihrer selbst übermäßig bewusst werden und anfällig dafür sein, ihre Gedanken und Verhaltensweisen zu hinterfragen und übermäßig zu analysieren.

geerdet

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Geerdet" ziehen es vor, sich auf ihre unmittelbare Realität zu fokussieren. Sie halten sich gern an das, von dem sie wissen, dass es wahr ist und neigen daher dazu, die Vertrautheit und Sicherheit ihrer Routine zu schätzen. Sie sind sehr realistisch und es fällt ihnen leicht, Dinge nüchtern zu betrachten und sich nicht durch Emotionen oder Stimmungen leiten zu lassen. Wenn sie diese Eigenschaft übertreiben, können sie in ihren Gewohnheiten festgefahren und neuen Erfahrungen gegenüber verschlossen wirken.

Fokus: Ausrichtung der Energie & Emotionaler Ausdruck

Zeigt Emotionen

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Zeigt Emotionen" sind von Natur aus offener und unbeschwerter in ihrem Ausdruck. Sie brauchen viel Anregung und mögen es, viel Zeit mit anderen zu verbringen und mit ihnen in Interaktion zu sein. Andere wissen meist, wie sie sich fühlen, und sie neigen dazu, lebhaft und temperamentvoll im Ausdruck ihrer Emotionen zu sein. Wenn sie diese Eigenschaft übertreiben, könnte ihr leicht erregbares Naturell zu viel für die Menschen um sie herum werden.

Hält Emotionen zurück

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Hält Emotionen zurück" neigen dazu, zurückhaltender in ihrem emotionalen Ausdruck zu sein. Sie sind kein Freund von Dramatik und können ihre Emotionen unter Kontrolle halten. Sie neigen dazu, ihre Gefühle innerlich zu reflektieren, anstatt sie nach außen hin auszudrücken. Dies kann sie ruhig und ernst erscheinen lassen. Sie bevorzugen Umgebungen, die es ihnen ermöglichen, nachzudenken und die frei sind von zu viel Ablenkung. Wenn sie diese Eigenschaft übertreiben, können sie schwer zu durchschauen und übermäßig reserviert wirken.

Definitionen der Emotionalen Reaktoren

Fokus: Lebensanschauung

Optimistisch

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Optimistisch" sind fröhlich und neigen dazu, die positiven Aspekte einer Situation zu sehen. Es fällt ihnen leicht, eine positive "Alles ist machbar"-Einstellung zu zeigen. Wenn Rückschläge auftreten, erholen sie sich meist schnell davon. Sie neigen nicht dazu, sich länger beim Negativen aufzuhalten, sondern konzentrieren sich eher auf die Möglichkeiten. Wenn sie diese Eigenschaft übertreiben, werden sie möglicherweise blind für Risiken und es kann ihnen an Vorsicht mangeln.

Wachsam

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Wachsam" haben eine natürliche Tendenz, Risiken und Bedrohungen abzuschätzen. Sie neigen dazu, sich stark auf potenzielle Risiken in ihrer Umgebung einzustellen und sind gut darin, Dinge zu durchdenken und eine Wachsame Haltung einzunehmen. Wenn sie diese Eigenschaft übertreiben, kann ihre Sorge in Pessimismus umschlagen und sie fokussieren sich möglicherweise zu stark auf das Negative oder auf das, was schiefgehen könnte.

Fokus: Selbstachtung

Selbstsicher

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Selbstsicher" haben einen starken Glauben an sich selbst und einen hohen Selbstwert. Ihre Selbstsicherheit bedeutet, dass sie häufig offen für neue Herausforderungen sind, ohne sich Gedanken darüber zu machen, ob sie diesen gewachsen sind oder ihre Fähigkeiten anzuzweifeln. Wenn sie diese Eigenschaft übertreiben, wirken sie möglicherweise so, als würden sie sich selbst zu wichtig nehmen. Möglicherweise sind sie sich ihrer potenziellen Schwächen dann weniger bewusst oder machen sich um diese keine Gedanken.

Bescheiden

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Bescheiden" neigen dazu, zurückhaltender und bescheidener zu sein. Sie haben die Tendenz, sich selbst hohe Maßstäbe zu setzen und können ziemlich hart zu sich sein. Sie fühlen sich wohl damit, nicht im Rampenlicht zu stehen. Sie neigen dazu, sich sehr bewusst zu sein, wie sie auf andere wirken. Wenn sie diese Eigenschaft übertreiben, kann ihr Selbstzweifel das Risiko bergen, sie in ihren Bestrebungen zurückzuhalten.

Fokus: Emotionale Intensität

Ausgeglichen

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Ausgeglichen" neigen dazu, von Natur aus ruhig und entspannt zu sein. Sie haben die Tendenz, positivere und stabilere Stimmungen zu erleben. Sie zeigen eine höhere Toleranz für Gefühle der Gereiztheit und Frustration und verlieren selten die Fassung gegenüber anderen. Wenn sie diese Eigenschaft übertreiben, werden sie vielleicht stoisch und zeigen ihre Frustration nicht, auch wenn sie diese verspüren.

Leidenschaftlich

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Leidenschaftlich" neigen dazu, temperament- und gefühlvoll zu sein. Sie haben die Tendenz, Dinge tiefgehend zu spüren und können sensibel gegenüber Stimmungswechseln sein. Wenn sie diese Eigenschaft übertreiben, werden sie möglicherweise hitzig und gereizt und sind vielleicht nicht in der Lage, ihre Frustration zu verbergen.

Fokus: Beziehung zu Stress

Resilient

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Resilient" blühen unter Druck auf und haben eine hohe Toleranz gegenüber Stress in ihrem Leben. Möglicherweise mögen sie die Aufregung in schnelllebigem und herausfordernden Umgebungen. Wenn sie diese Eigenschaft übertreiben, kann ihr Mangel an Stressempfinden sie gleichgültig oder teilnahmslos gegenüber anderen erscheinen lassen. Es kann ihnen darüber hinaus in bestimmten Situationen an einem Gespür für Dringlichkeit fehlen.

Reaktiv

Personen mit einer starken Ausprägung bei "Reaktiv" sind empfänglicher für Stress. Sie neigen dazu, von Druck getrieben zu werden und nutzen diesen, um sicherzustellen, dass sie mit Dringlichkeit handeln und geeignete Maßnahmen ergreifen. Manchmal sind sie möglicherweise leichter überfordert und Situationen mit durchgängig hohem Druck können bei ihnen zu Burnout führen.

Interpretations-Leitfaden

Vier Grundmuster			
Kernqualitäten		Niedrig ausgeprägte Qualitäten	
Natürlich: hoch		Natürlich: niedrig	
Alltäglich: hoch		Alltäglich: niedrig	
Bewusste Bemühungen ODER Verstärkungen		Versteckte Perlen ODER Unterdrückungen	
Natürlich: niedrig		Natürlich: hoch	
Alltäglich: hoch		Alltäglich: niedrig	
Verbindung zu übertriebenen Qualitäten			
Kernqualitäten		Niedrig ausgeprägte Qualitäten	
Eine Kernqualität, die Sie manchmal übertreiben		Eine selten gezeigte Qualität, die jedoch unter Druck hervortreten kann	
Bewusste Bemühungen ODER Verstärkungen		Versteckte Perlen ODER Unterdrückungen	
Eine effektiv genutzte Qualität, die manchmal übertrieben werden kann		Eine natürliche Eigenschaft, die Sie nur selten übertreiben	
Sie verstärken diese Qualität, aber übertreiben sie nur selten		Eine natürliche Eigenschaft, die unter Druck übertrieben werden kann	
Verbindung der Gegensätze			
Eine Präferenz für Balance oder Innerer Konflikt?			
Natürlich: hoch			Natürlich: hoch
Aktive Integration oder Verhalten im Kontext?			
Alltäglich: hoch			Alltäglich: hoch
Ungelöste Spannung oder Hin und Her?			
Übertrieben hoch			Übertrieben hoch

Interpretation Guide 2



Entwicklungsbereiche: Die Anzahl der Qualitäten, die Sie ausgewählt haben, weil Sie diese entwickeln möchten.



Stärken: Die Anzahl der Qualitäten, die Sie ausgewählt haben, weil Sie diese als Ihre Haupt-Stärken betrachten.

Die Ergebnisse basieren auf der folgenden Vergleichsgruppe: internationale Stichprobe von Berufstätigen.

Was Ihre %-Werte bedeuten

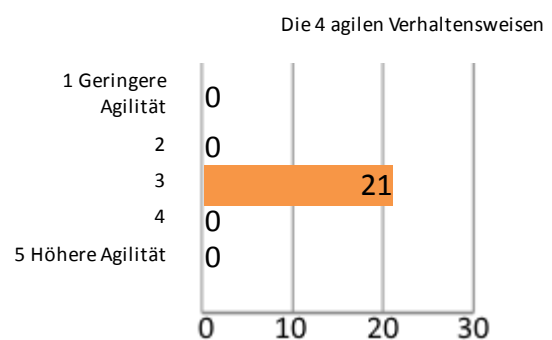
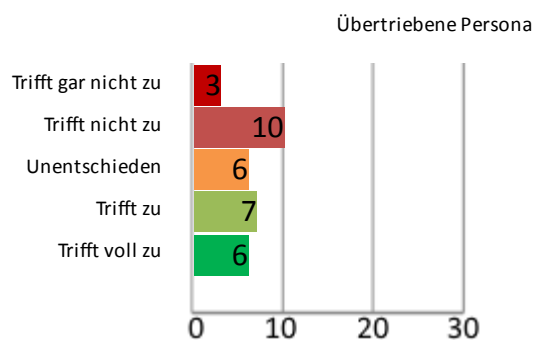
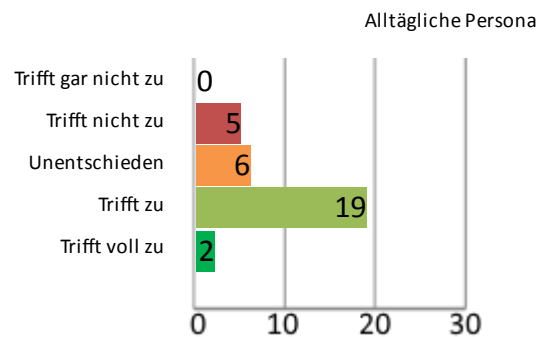
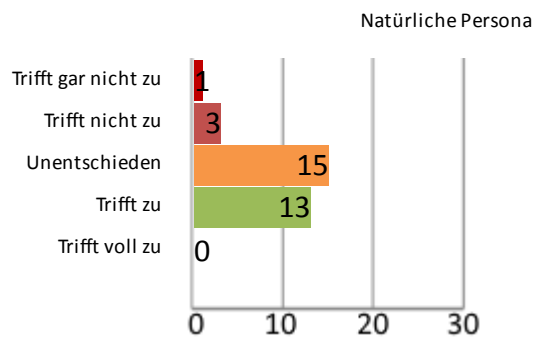
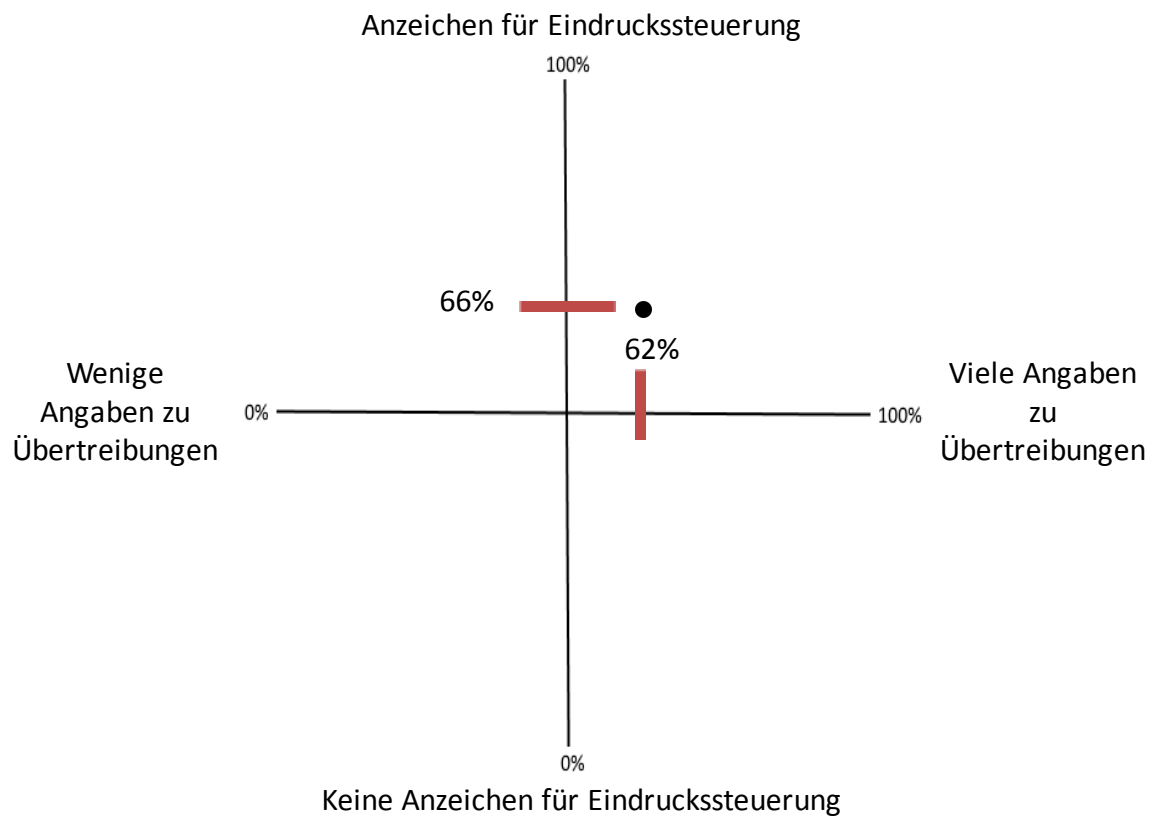
Ihre Antworten auf den Fragebogen sind mit einer Normgruppe verglichen worden. Ihr Prozentwert gibt an, an welcher Stelle Sie sich wahrscheinlich in einer größeren Bevölkerungsgruppe befinden. Beispielsweise platziert Sie ein Wert von 60% im 60. Perzentil. D.h. Ihr Wert auf der Skala ist wahrscheinlich höher als bei 60% der Menschen und niedriger als bei 40 % der Menschen.

Was Ihr Stufenwert von 1-10 bedeutet

Jede Stufe gibt den Prozentsatz der Menschen in der Vergleichsgruppe an, die in diesem Bereich Werte erzielt haben. Die Tabelle darunter zeigt, wie sich Ihr Stufenwert zu dem Rest der Vergleichsbevölkerung verhält.

Stufe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
% Kumulativ	2%	7%	16%	31%	50%	69%	84%	94%	98%	100%
% Proportional	2%	4%	9%	15%	19%	19%	15%	9%	4%	2%

Ihr Fragebogenbeantwortungsstil



Persona-Abweichung – Natürlich und Alltäglich

Die Persona-Abweichung gibt einen Überblick darüber, wie stabil Ihre Werte zwischen der Natürlichen und Alltäglichen Persona innerhalb der Emotionalen Qualitäten und Reaktoren sind. Ein höherer Prozentsatz zeigt an, dass Sie innerhalb dieser beiden Personas weniger konsistent sind hinsichtlich Ihrer Einstellungen und Verhaltensweisen. Ein niedrigerer Wert weist auf eine größere Kongruenz innerhalb dieser beiden Personas hin.

Durchschnittliche Persona-Abweichung: 24%

Berücksichtigung anderer

Nicht wertend
Verständnisvoll gegenüber
anderen 13%



Von anderen unabhängig

17% Skeptisch gegenüber anderen
Autonom

Handelt nach Gefühl

Intuitiv
Trifft Bauch-Entscheidungen 72%



Kontrolliert Gefühle

14% Selbstbeherrscht
Leistungsorientiert

Introspektiv

Sich analysierend
Sich entwickelnd 6%



geerdet

10% Gewohnheitsliebend
Realistisch

Zeigt Emotionen

Aufregung suchend
Enthusiastisch 6%



Hält Emotionen zurück

5% Ruhe suchend
Reserviert

Optimistisch

Positiv
Fröhlich 31%



Wachsam

14% Beunruhigt
Besorgt

Selbstsicher

Inneres Selbstvertrauen
Äußere Selbstsicherheit 27%



Bescheiden

25% Selbstkritisch
Unaufdringlich

Ausgeglich

Gelassen
Besonnen 66%



Leidenschaftlich

10% Intensive Stimmungen
Lebhaft

Resilient

Stresstolerant
Ruhig unter Druck 40%



Reaktiv

33% Stressempfindlich
Angetrieben durch Stress

Persona-Abweichung – Natürlich und Alltäglich mit Übertrieben

Die Persona-Abweichung gibt einen Überblick darüber, wie stabil Ihre Werte bei den Emotionalen Qualitäten und Reaktoren zwischen der Natürlichen und Alltäglichen Persona (kombiniert) und der Übertriebenen Persona sind. Ein höherer Prozentsatz zeigt an, dass Sie weniger konsistent sind in Bezug auf Ihre Übertreibung im Vergleich zu den anderen beiden Personas. Ein niedrigerer Wert weist auf eine höhere Kongruenz zwischen Ihrer übertriebenen Persona im Vergleich zu den beiden anderen Personas hin.

Durchschnittliche Persona-Abweichung: 21%

Berücksichtigung anderer

Nicht wertend
Verständnisvoll gegenüber
anderen 9.5%



Von anderen unabhängig

21.5% Skeptisch gegenüber anderen
Autonom

Handelt nach Gefühl

Intuitiv
Trifft Bauch-Entscheidungen 36%



Kontrolliert Gefühle

12% Selbstbeherrscht
Leistungsorientiert

Introspektiv

Sich analysierend
Sich entwickelnd 52%



geerdet

5% Gewohnheitsliebend
Realistisch

Zeigt Emotionen

Aufregung suchend
Enthusiastisch 56%



Hält Emotionen zurück

43.5% Ruhe suchend
Reserviert

Optimistisch

Positiv
Fröhlich 56.5%



Wachsam

24% Beunruhigt
Besorgt

Selbstsicher

Inneres Selbstvertrauen
Äußere Selbstsicherheit 23.5%



Bescheiden

12.5% Selbstkritisch
Unaufdringlich

Ausgeglichen

Gelassen
Besonnen 34%



Leidenschaftlich

5% Intensive Stimmungen
Lebhaft

Resilient

Stresstolerant
Ruhig unter Druck 46%



Reaktiv

16.5% Stressempfindlich
Angetrieben durch Stress

Ihr persönliches Feedback

Versagt sich Belohnung

Ich muss alle meine Aufgaben erledigt haben, bevor ich mir eine Pause gönne

Chris Sample markierte **Trifft nicht zu** und kommentiert:

Maybe later



Lumina Learning Ltd
The Columbia Centre
Station Road
Bracknell
RG12 1LP, UK

Lumina Learning

Sample Practitioner
Lumina Learning Ltd
Address Line
Town
County
Postcode



Fragebogen ausgefüllt am: 19/10/15 0:18:05

Portrait erstellt am: 26/10/21 9:35:07