

## **Fragebogen 2 zum Buch** **Soft Skills fördern – Strukturiert Persönlichkeit entwickeln** **von Ruth Meyer**

### **Emotionale Kompetenz**

Dieser Fragebogen ist zum Download und schriftlich ausfüllen gedacht.

Er enthält 50 Fragen zur Emotionalen Kompetenz, wie sie im zweiten Kapitel des Buches beschrieben ist.

#### **Vorgehen**

Laden Sie den Fragebogen herunter und lassen Sie ihn schriftlich ausfüllen. Füllen Sie nach der Beantwortung der Fragen das Kompetenzprofil auf der letzten Seite aus.

**Soft Skills** spielen heute eine immer größere Rolle für den Erfolg im Leben. Sie zu entwickeln gehört zum lebenslangen Lernen. Dieses Buch richtet sich an Eltern, Lehrpersonen, Führungspersonen und alle, die in ihrem Beruf oder durch ihre Rolle aufgefordert sind, andere bei der Entwicklung ihrer Persönlichkeit zu fördern.

Zu den 30 wichtigsten Softskills, den Schlüsselkompetenzen der Persönlichkeit, liefert das Buch je ein einfaches, systematisches Kompetenzraster. Diese Beschreibung macht den Skill beurteilbar und legt damit die Grundlage für eine individuelle Förderung. Abgedeckt werden die Bereiche Entwicklungskompetenz, Emotionale Kompetenz, Wirkungskompetenz, Kommunikative Kompetenz, Beziehungskompetenz und Gruppenkompetenz.

Die Autorin gibt zu jedem Skill praktische Hinweise, wie er bei Kindern, bei Jugendlichen und bei Erwachsenen gefördert werden kann. Diese Tipps eignen sich für die Beratungssituation mit Klienten, für die Weiterentwicklung von Mitarbeitenden, für Erziehung, Schule und Erwachsenenbildung sowie zur persönlichen Weiterentwicklung.

Ergänzt ist das Buch durch eine vielseitige Werkzeugliste. Sie beschreibt bekannte und weniger bekannte Handlungsprinzipien und Beurteilungsmodelle unterschiedlicher Fachrichtungen, die sich bei der Schulung von Soft Skills bewährt haben.

Von Ruth Meyer sind bisher erschienen:

MutterHerzKind, Appenzeller Verlag 2000

Lehren kompakt – Von der Fachperson zur Lehrperson, hep-verlag, 2004

Lehren kompakt II – Jugendliche zwischen Erziehung und Erwachsenenbildung, hep-verlag, 2006

siehe auch: [www.arbowis.ch](http://www.arbowis.ch)

## 2.1. Selbsterkenntnis

### 2.1.1 Sich selber wahrnehmen

*Meine eigenen Gefühle*

- a) kann ich nicht sicher erkennen und benennen.
- b) erkenne ich ab und zu, wenn ich sehr aufmerksam auf mich selbst bin.
- c) erkenne ich meistens.
- d) erkenne ich auch in widersprüchlichen und komplexen Situationen deutlich,

*In einem Gespräch oder einer sonstigen Interaktion*

- a) kann ich nur den andern klar wahrnehmen.
- b) kann ich den andern klar wahrnehmen und mich selbst ein bisschen.
- c) kann ich sowohl den andern wie auch mich selbst klar wahrnehmen.
- d) kann ich klar unterscheiden, was meine eigenen Gefühle und welche diejenigen des andern sind.

### 2.1.2 Intuition

*Meine Entscheidungen fallen*

- a) fast ausschließlich sachlich.
- b) meistens sachlich, nur in Ausnahmesituationen realisiere ich, dass ich mehr auf meinen Bauch gehört habe.
- c) manchmal sachlich, manchmal gefühlsmäßig – ich weiß aber nicht weshalb.
- d) gut überlegt unter Berücksichtigung von Logik und Gefühlen.

*Was andere zwischen den Zeilen ausdrücken*

- a) erkenne ich nie.
- b) nehme ich manchmal wahr, vergesse es aber grad wieder.
- c) nehme ich wahr, spreche es aber nicht an.
- d) nehme ich wahr und spreche den andern darauf an.

### 2.1.3 Sich selber kennen

*Wer ich wirklich bin*

- a) ist doch wohl eindeutig.
- b) weiß nur ich selbst.
- c) werde ich wohl erst am Ende meines Lebens genau wissen.
- d) finde ich immer wieder neu heraus, indem ich darauf achte, wie andere auf mich reagieren.

*Vorurteile*

- a) habe ich überhaupt keine.
- b) haben sich bisher immer als richtig herausgestellt.
- c) haben wohl alle, ich denke, das ist abhängig von den Erfahrungen, die jemand gemacht hat..
- d) sind unumgänglich. Ich versuche meistens herauszufinden, woher ich sie habe.

#### **2.1.4 Den richtigen Abstand wahren**

*Andere Menschen sind für mich grundsätzlich*

- a) verdächtig.
- b) langweilig.
- c) interessant.
- d) Menschen, die mich neugierig machen.

*Wenn jemand etwas von mir will*

- a) lehne ich das rundweg ab oder erfülle die Erwartung kompromisslos.
- b) höre ich mir die Erwartung an und erfülle sie, wenn mir dieser Mensch wichtig ist.
- c) wäge ich ab, wie wichtig und wie dringend mein Beitrag wohl für den andern ist.
- d) erfülle ich seine Erwartung, wenn ich das kann ohne mich selbst zu vernachlässigen oder zu verleugnen.

#### **2.1.5 Gefühle nutzen**

*Ich gestalte den heutigen Tag*

- a) so, wie ich muss.
- b) so, dass ich in absehbarer Zeit fit bin für die Vergnügungen des Wochenendes oder der Ferien.
- c) so, dass ich möglichst viel davon habe.
- d) so, dass ich heute Abend zufrieden bin damit, das Wesentliche getan zu haben.

*Dass sich im Leben immer wieder alles ändert*

- a) lässt mich resignieren.
- b) versuche ich hinzunehmen, ohne mich allzu groß beeinflussen zu lassen.
- c) zwingt mich, gewisse Dinge loszulassen, was ich im Nachhinein meistens positiv sehe.
- d) bringt mich immer wieder auf neue Ideen, wie ich mich selbst weiterentwickeln kann.

## 2.2. Selbstdisziplin

### 2.2.1 Den Raum zwischen Fühlen und Handeln ausdehnen

#### *Frustrationen und Enttäuschungen*

- a) machen mich rasend.
- b) machen mich ungehalten.
- c) kann ich kurzfristig gelassen hinnehmen, aber es muss dann bald was positives kommen.
- d) kann ich auch über längere Zeiträume hinnehmen wenn ich ein Ziel vor Augen habe.

#### *Intensive Gefühle*

- a) zeige ich direkt und unkontrolliert oder überhaupt nicht, ich kann sie nicht beeinflussen.
- b) lasse ich bei Gelegenheit irgendwo raus.
- c) habe ich mehrheitlich unter Kontrolle.
- d) spüre ich intensiv, ich kann sie aber nach außen passend zeigen.

### 2.2.2 Mit Ärger und Wut umgehen

#### *Meine Wut*

- a) lasse ich andere laut und deutlich spüren.
- b) lasse ich meistens an Gegenständen oder indirekt aus, ich zerstöre oder werfe Sachen oder knalle Türen.
- c) nehme ich bewusst wahr und halte sie zurück.
- d) nehme ich wahr und drücke sie erst bei passender Gelegenheit in förderlicher Art aus.

#### *Meine Wut*

- a) kann ich weder in der Öffentlichkeit noch in persönlichen Beziehungen zähmen.
- b) kann ich in der Öffentlichkeit und bei der Arbeit zähmen, nicht aber zuhause.
- c) habe ich auch gegenüber meinen Geschwistern, Eltern und Liebespartnern meistens unter Kontrolle.
- d) kann ich auch dann gut kontrollieren, wenn ich deutlich überlegen bin, z.B. Kindern gegenüber.

### 2.2.3 Sich der Angst stellen

#### *Angst*

- a) ist mein ständiger Begleiter, gewisse Vorkommnisse versetzen mich in Panik.
- b) gefährliche Situationen lähmen mich.
- c) ist mir als Warnsignal willkommen.
- d) nehme ich früh wahr und ich handle bei Gefahr besonnen.

#### *Misserfolge und Verluste*

- a) ängstigen mich schon lange im Voraus und lähmen mich.
- b) beeinträchtigen mich in meinem Wohlbefinden schon im Voraus erheblich.
- c) beschäftigen mich stark, wenn sie eingetreten sind.
- d) lassen mich als Persönlichkeit reifen.

### 2.2.4 Optimistisch sein

*Meine Gedanken kreisen in schwer zu ertragenden Situationen bevorzugt um*

- a) die Situation selbst, ich male mir das Schlimmste aus.
- b) die Frage, weshalb gerade ich das erleben muss, was ich erlebe.
- c) die Frage, wann es endlich wieder besser wird.
- d) die Frage, was ich aus dieser Situation Positives herausholen kann.

*Was immer passiert,*

- a) es wird bestimmt schief gehen.
- b) wahrscheinlich wird nichts Gutes dabei rauskommen.
- c) es wird schon irgendwie gehen.
- d) es wird schon gut kommen.

### 2.2.5 Gelassen bleiben

*Meine Stimmung*

- a) ist vollständig abhängig davon, was gerade rundum passiert.
- b) ist mehrheitlich stabil und positiv, wenn nicht gerade etwas Schlimmes passiert.
- c) ist grundsätzlich gelassen und heiter, außer es passiert etwas Schlimmes.
- d) ist auch in größeren Krisen positiv und gelassen.

*Grosse persönliche Katastrophen*

- a) zerstören meine Lebenskraft.
- b) traumatisieren mich für mein ganzes Leben.
- c) hinterlassen tiefe Spuren.
- d) gehören zum Leben dazu und lassen mich reifen.

## 2.3 Selbstständigkeit

### 2.3.1 Gefühle kongruent ausdrücken

*Meine Worte und meine Körpersprache (Mimik, Gestik, Haltung, Blick, Stimmlage)*

- a) widersprechen sich deutlich, ich kann meistens nicht in Worten ausdrücken, was in mir vorgeht.
- b) sind manchmal übereinstimmend, häufig auch nicht.
- c) sind meistens übereinstimmend, in ganz emotionalen Situationen nicht immer.
- d) stimmen grundsätzlich überein.

*Man sieht mir meine Gefühle*

- a) nie an, ich lege sehr Wert auf äußere Haltung.
- b) nur an, wenn ich in sehr schwierigen Situationen die Kontrolle über mich verliere.
- c) meistens an, ich drücke sie auch in Worten aus.
- d) meistens an, meine Körpersprache unterstreicht meine Gefühlslage.

### 2.3.2 Sich selber helfen

*Ein unvorhergesehen auftretendes Problem*

- a) geht mich nichts an, solange ich nicht eine klare Aufforderung zum handeln habe.
- b) packe ich an, wenn mir dabei geholfen wird.
- c) packe ich nach kurzer Überlegung an und suche Hilfe, wenn nötig.
- d) packe ich an, sobald ich geklärt habe, ob ich das kann und wer mir gegebenenfalls dabei hilft

*Im allgemeinen*

- a) bin ich auf die Hilfe anderer angewiesen.
- b) brauche ich häufig Hilfe anderer und hoffe darauf, dass sie mir angeboten wird.
- c) suche ich aktiv die Hilfe anderer, wenn ich sie brauche.
- d) arbeite ich selbstständig und kann Hilfe gezielt annehmen und holen wenn ich sie brauche.

### 2.3.3 Initiative ergreifen

*Im allgemeinen*

- a) warte ich lieber ab ob sich ein Problem von selbst löst.
- b) gehe ich ein Problem nur dann an, wenn ich dazu aufgefordert werde.
- c) gehe ich ein Problem an, sobald mich jemand darauf aufmerksam macht.
- d) entdecke ich Probleme selbst ziemlich früh und ergreife die zur Lösung notwendige Initiative.

*Grundsätzlich*

- a) tue ich nur das, was ich tun muss.
- b) tue ich das, wofür ich zuständig bin.
- c) tue ich das, was der Erreichung meiner vereinbarten Ziele förderlich ist.
- d) tu ich den nächsten Schritt aktiv, um eine Sache oder eine Arbeit voranzutreiben.

### 2.3.4 Für sich selber sorgen

*In einer Gruppe*

- a) ordne ich mich meistens stillschweigend den Anliegen anderer unter.
- b) kann ich mich mit meinen Bedürfnissen selten so verständlich machen, dass sie aufgenommen und befriedigt werden.
- c) kann ich mich mit meinen Bedürfnissen meistens so verständlich machen, dass sie aufgenommen und befriedigt werden.
- d) kann ich meine Bedürfnisse so anmelden, dass es den andern leicht fällt, sie zu befriedigen.

*Meine eigenen Bedürfnisse*

- a) sind mir nicht so wichtig, ich kenne sie eigentlich nicht.
- b) kenne ich ziemlich gut und ich will niemanden damit belästigen.
- c) formuliere ich zwar, aber ich habe ein schlechtes Gewissen dabei.
- d) sind mir wichtig und ich formuliere sie selbstbewusst.

### 2.3.5 Sich abgrenzen

*Wenn jemand etwas von mir erbettelt*

- a) kann ich nicht nein sagen.
- b) kann ich nur dann nein sagen, wenn ich das Recht auf meiner Seite habe.
- c) kann ich gut abwägen, ob ich selber das Gewünschte geben will oder nicht.
- d) bleibe ich bei meiner Entscheidung, auch wenn der andere Druck ausübt.

*Wenn jemand mir gegenüber eine Grenze verletzt*

- a) denke ich, das kann ja jedem passieren und gehe zur Tagesordnung über.
- b) reagiere ich zwar ungehalten aber zeige ihm das nicht deutlich.
- c) zeige ich ihm das deutlich indem ich ihm ebenfalls eins auswische.
- d) weise ich ihn in die Schranken, indem ich deutlich und sachlich reagiere.

## 2.4 Engagement

### 2.4.1 Zur Leistung bereit sein

*Wenn etwas über lange Zeit meine Anstrengung erfordert*

- a) gebe ich schnell auf, das ist mir zu langweilig.
- b) bleibe ich wenn immer möglich dran bis zum Ende.
- c) bleibe ich aus Pflichtbewusstsein auch dran, wenn Schwierigkeiten und Probleme auftauchen.
- d) kann ich mich immer wieder neu motivieren und Begeisterung zeigen.

*Wenn etwas nicht klappt*

- a) gebe ich sang- und klanglos auf.
- b) muss man da halt durch.
- c) sehe ich das als Herausforderung, die ich bewältigen will.
- d) spornt mich das zu besseren Leistungen und zum Lernen an.

### 2.4.2 Sich entscheiden können

*Das wichtigste für mich bei einer Entscheidung*

- a) ist die momentane Lust.
- b) ist die Prioritätensetzung.
- c) ist die Orientierung an einem Ziel.
- d) ist es, den richtigen ersten Schritt in die richtige Richtung zu tun.

*Ich entscheide mich*

- a) selten, meistens wird für mich entschieden.
- b) im Normalfall schnell und leicht, schwierige Entscheidungen schiebe ich vor mir her.
- c) auch bei schwierigen Entscheidungen meistens überlegt und innert nützlicher Frist.
- d) überlegt und systematisch je nach Thema mit Hilfe unterschiedlicher Entscheidungsmethoden.

### 2.4.3 Zuverlässig sein

*Abmachungen und Versprechen*

- a) sind mir gleichgültig.
- b) halte ich ein, wenn ich sie für sinnvoll halte.
- c) halte ich in der Regel ein um andere nicht zu verärgern.
- d) halte ich grundsätzlich für wichtig und verbindlich.

*Übernommene Aufgaben*

- a) mache ich fertig, wenn das jemand kontrolliert.
- b) mache ich meistens ungefähr so fertig, wie sie mir aufgetragen wurden.
- c) führe ich nach bestem Wissen und Gewissen zu ende.
- d) führe ich sorgfältig und gemäß den Abmachungen zu ende und erstatte darüber Bericht.



#### **2.4.4 Sich der Verantwortung bewusst sein**

##### *Übernommene Aufgaben*

- a) mache ich, wenn ich daran denke.
- b) nehme ich zwar ernst, aber meistens kommt es anders.
- c) führe ich genau so wie abgemacht durch.
- d) hinterfrage ich und überlege mir, wie sie am besten durchgeführt werden.

##### *Die Konsequenzen meines Tuns*

- a) interessieren mich nicht, nach mir die Sintflut.
- b) ziehe ich in Erwägung, aber eigentlich kann ich ja nichts dafür, dass es dann meistens anders kommt.
- c) bedenke ich sorgfältig und stehe zu den Folgen.
- d) bedenke ich sorgfältig und trage die Folgen meines Tun aktiv mit.

#### **2.4.5 Loslassen können**

##### *Veränderungen*

- a) mag ich überhaupt nicht.
- b) gehören zum Leben, ich passe mich halt an.
- c) sind notwendig, um Fortschritte zu erzielen.
- d) sind willkommene Anlässe, um einen Schritt weiter zu kommen.

##### *Wenn etwas zu Ende geht*

- a) nehme ich das möglichst lange nicht zur Kenntnis.
- b) halte ich möglichst lange daran fest oder beende es abrupt.
- c) schliesse ich das ordentlich ab und gehe dann sofort zur Tagesordnung über
- d) leite ich zur gekommenen Zeit den Abschied bewusst ein und gebe mir und andern die dafür notwendige Zeit und Aufmerksamkeit.

## 2.5. Empathie

### 2.5.1 Andere wahrnehmen

*Was andere sagen*

- a) interessiert mich meistens nicht.
- b) ist für mich das Stichwort, um meine eigenen Erlebnisse anzubringen.
- c) höre ich mir an und kommentiere es dann.
- d) höre ich mir an und achte auch auf die Körpersprache, um gut zu verstehen.

*Wenn jemand anders mir etwas mitteilt*

- a) überlege ich mir bereits meine Antwort darauf.
- b) höre ich geduldig und bis zu Ende zu.
- c) nehme ich alle Signale auf, sowohl sprachliche wie nicht-sprachliche.
- d) höre ich auch das, was zwischen den Zeilen ausgedrückt wird.

### 2.5.2 Sich in andere hineinversetzen

*Meine eigenen Gefühle und diejenigen meines Gegenübers*

- a) vermischen sich, ich lasse mich von der Verzweiflung oder der guten Laune des andern anstecken.
- b) sind mehrheitlich unterschiedlich, ich kann das meistens trennen.
- c) kann ich gut trennen.
- d) kann ich zueinander in Beziehung setzen.

*Meine Sprache*

- a) ist bei jedem Gegenüber dieselbe.
- b) passe ich meinem Gegenüber an, aber auf seine Befindlichkeit kann ich nicht auch noch Rücksicht nehmen.
- c) passe ich meinem Gegenüber so an, dass es sich verstanden fühlt.
- d) übernimmt die Sprache des Gegenübers, ich begeben mich sprachlich in die Welt des andern.

### 2.5.3 Verbundenheit ausdrücken

*Meine Körperhaltung*

- a) ist abgewandt, ich scheue Augenkontakt.
- b) ist eher zugewandt, ich schaue mein Gegenüber regelmäßig an.
- c) ist zugewandt und derjenigen meines Gegenübers angepasst.
- d) ist zugewandt und in Einklang mit derjenigen meines Gegenübers.

*Meine Bewegungen und mein Sprechtempo*

- a) sind mir nicht bewusst.
- b) kenne ich zwar, kann ich aber nicht beeinflussen.
- c) passe ich meinem Gegenüber an.
- d) setze ich bewusst so ein, dass mein Gegenüber sich wohl fühlt

#### **2.5.4 Fürsorglich sein**

*Ich gebe andern meine Hilfe und Unterstützung*

- a) nur dann, wenn dies mit klaren Worten eingefordert wird.
- b) wenn die andere Person deutlich darum ersucht.
- c) auch dann, wenn die andere Person nicht genau erklären kann, was sie braucht.
- d) sobald ich erkenne, wenn jemand meine Unterstützung braucht.

*Wenn jemand hilflos wirkt*

- a) helfe ich ohne lange zu fragen, ob meine Hilfe erwünscht ist.
- b) achte ich auf Signale, ob die Person wirklich Hilfe braucht.
- c) biete ich meine Hilfe an und gebe, was man von mir wünscht.
- d) biete ich meine Hilfe an und gebe wo immer möglich nur so viel Unterstützung, dass die Person unabhängig bleibt und selber entscheiden kann, wie es weiter geht.

#### **2.5.5 Andere stärken**

*Wenn jemand nicht mehr weiter weiß*

- a) gebe ich gerne Ratschläge, ich habe ja ziemlich viel Lebenserfahrung.
- b) frage ich, ob ich einen Rat geben darf.
- c) finde ich heraus, was die Person für Fähigkeiten und Möglichkeiten hat und teile ihr dies mit.
- d) lasse ich die Person selbst nach Lösungsmöglichkeiten suchen und verstärke positive Ansätze.

*Wenn jemand etwas Schlimmes erlebt hat*

- a) denke ich, dass er wahrscheinlich selbst daran ist schuld.
- b) denke ich, dass das für ihn bestimmt schlimm ist, aber er soll sich nicht so anstellen.
- c) Lasse ich ihn seine Gefühle aussprechen und das Geschehene analysieren.
- d) Gebe ich ihm die Möglichkeit, so damit umzugehen, dass es für ihn stimmt und er seinen Blick in die Zukunft und in Richtung Lösungsmöglichkeiten richten kann.

## Kompetenzprofil 2 Emotionale Kompetenz

Jedes a ergibt 0 Punkte, jedes b 1 Punkt, jedes c 2 Punkte, jedes d 3 Punkte. Zählen Sie Ihre Punktzahl für jede Seite zusammen und machen Sie in der Tabelle ein Kreuz am entsprechenden Ort.

Emotionale Kompetenz	0 – 6 sehr wenig ausgeprägt	7 - 12 wenig ausgeprägt	13 - 18 mittel ausgeprägt	19 - 24 stark ausgeprägt	25 - 30 sehr stark ausgeprägt
2.1 Selbsterkenntnis					
2.2 Selbstdisziplin					
2.3 Selbstständigkeit					
2.4 Engagement					
2.5 Empathie					

Im Buch **Soft Skills fördern – Strukturiert Persönlichkeit entwickeln** von **Ruth Meyer** finden Sie konkrete Tipps, wie Sie diese Kompetenzen verbessern können, und zwar bei Kindern, bei Jugendlichen, bei Erwachsenen sowie bei sich selbst.

Februar 2009, Ruth Meyer