

## Fragebogen zur ersten Selbsteinschätzung der Kompetenzen, die wir für ein aktives Handeln aus Spiritueller Intelligenz benötigen

Bewerten Sie jeweils ihre Fähigkeiten auf einer Skala von 1 – 5

1 = gar nicht/ nie      2 = ein bisschen/manchmal      3 = gut/ regelmäßig

4 = vielfach/ meistens      5 = vollständig / Immer

Fähigkeit	Fragen	Bewertung
Selbstreflexion - Emotionale Intelligenz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie oft nehmen Sie die Rückmeldungen anderer Menschen zum Anlass, um ihr eigenes Verhalten zu überdenken?</li> <li>2. Wie vertraut sind Sie damit, mit dem Außenblick Ihre eigenen Handlungen wahrzunehmen?</li> <li>3. Wie gut schätzen Sie Ihre Fähigkeiten ein, die eigenen Emotionen auch in Stresssituationen zu steuern?</li> </ol>	
Eigene Weltsicht	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Wie gut können Sie anderen gegenüber beschreiben, welchen Einfluss Kultur, Erziehung und ihre persönlichen Präferenzen ihre Entscheidungsfindungen und Interpretationen der Welt prägen?</li> <li>5. Wie gut können Sie sich auf Ihnen ganz fremde Sichtweisen von Ereignissen einlassen?</li> <li>6. Wie ausführlich können Sie beschreiben, wie sie von einem Ereignis im Außen zu Ihrem Handeln kommen?</li> </ol>	
Werte und Wertehierarchie	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Ich kenne meine fünf wichtigsten Werte.</li> <li>8. Ich unterscheide dabei zwischen gelebten und intendierten Werten.</li> <li>9. Die Werte, die mein Handeln prägen, kommen aus mir selber und sind nicht nur Reaktion auf die Erwartungen des Umfeldes.</li> </ol>	

Komplexität des Denkens	<p>10. Es fällt mir leicht mich in komplexen Situationen zu bewegen und verschiedenste Bedürfnisse zu berücksichtigen.</p> <p>11. Mir gelingt es gut verschiedene, sich widersprechende Perspektiven auf ein gemeinsames Ziel hin zu bündeln.</p> <p>12. Ich kann gut mit den spannungsvollen Positionen in Polaritäten umgehen und die Spannungen für mein Handeln nutzen.</p>	
Wahrnehmung des Ego-Selbst/ des Höheren Selbst	<p>13. Ich kann den Unterschied zwischen dem ortsgebundenen Ego-Selbst und dem Höheren Selbst (dem Wahren Selbst) anderen beschreiben.</p> <p>14. Ich kann zwischen Reaktionen, die aus dem Ego-Selbst und denen, die aus dem Höheren Selbst kommen in mir selber gut unterscheiden.</p> <p>15. Ich kann mich im Alltag mit meinem Höheren Selbst verbinden.</p>	
Körperwahrnehmung	<p>16. Ich spüre, wenn mein Körper sich verspannt und angespannt ist, lange bevor er mit Schmerzen reagiert.</p> <p>17. Ich kann sehr klar beschreiben, wie mein Körper in Situationen reagiert, die sich unangenehm anfühlen.</p> <p>18. Ich kann meine Körpersignale schnell wahrnehmen und nehme sie als Feedback bei Entscheidungen.</p>	

Die hier genannten Kompetenzen sind die grundlegenden Kompetenzen, die wir brauchen, um die Kraft der Spirituellen Intelligenz zu heben. Zudem sind es Kompetenzen, die wir in unserer veränderungsreichen Welt dringend benötigen als grundlegendes Werkzeug. Jede einzelne Kompetenz fördert in besonderer Weise die Fähigkeit, uns in einer ständig sich wandelnden Welt mit mehr Leichtigkeit zu bewegen. All die hier aufgeführten Kompetenzen fördern im Zusammenspiel unsere Spirituelle Intelligenz und öffnen damit den Zugang zu unserer inneren Weisheit.

Addieren Sie zunächst Ihre Punktzahl - dann lesen Sie die entsprechenden Anmerkungen.

## Auswertung der Fragen

18 – 36 Vermutlich sind für Sie viele dieser Fragen sehr neu. Als Einstieg kann es hilfreich sein, dem Thema der emotionalen Intelligenz mehr Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Rückmeldungen anderer Menschen sind hier ein erster wertvoller Einstieg. Auch die kleine Sammlung von Übungen, welche Sie kostenfrei unter <https://spirituelle-intelligenz-21.de/fragebogen-sq-test/> anfordern können, könnte Sie zum Einstieg unterstützen.

37 - 54 Sie haben sich vor einiger Zeit schon auf den Weg gemacht und schon einiges für Ihre Persönlichkeitsentwicklung getan. Sie wissen, dass Persönlichkeitsentwicklung viel mit emotionaler Reife und der Körperwahrung zu tun hat. Dennoch gibt es noch einige Luft nach oben. Vielleicht reizt es Sie ja, sich mit den Schlüsselkompetenzen, welche uns das Tor zur inneren Weisheit öffnen, intensiver zu befassen. Ein sofortiger Einstieg ist auch mit der 5-teiligen Übungsserie möglich. Oder Sie nutzen den Blog auf der Website von Spirituelle-Intelligenz-21. Dort finden sich immer wieder Übungen. Ebenso wie in dem [Newsletter](#), zu dem Sie sich gerne anmelden können.

55 - 72 Offenbar verfügen Sie über etliche Kompetenzen, die Ihnen helfen, sich in unserer komplexen Welt sicher zu bewegen und auch in schwierigeren Situationen zu guten Handlungsmöglichkeiten zu kommen. Ein wesentlicher Schritt ist getan, um die Kraft der Spirituellen Intelligenz aktiv nutzen zu können. Eine Vertiefung der Bereiche, die Sie nicht so hoch bewertet haben, könnte sich für Sie sehr lohnen um Ihr Handeln aus der in uns immer schon vorhandenen Spirituellen Intelligenz zu stärken. Vielleicht ist der Kurs [Growth Mindset](#) für Sie ein guter Startpunkt für Ihren weiteren Entwicklungsweg. Schauen Sie doch mal rein!

73 - 90 Sie scheinen sich mit den Themen schon eine ganze Zeit zu beschäftigen und über ein beachtliches Repertoire an Kompetenzen zu verfügen. Aktiv des Thema des inneren Wachstums zu fördern ist Ihnen sehr vertraut. Wenn Sie auf diesem Weg fortschreiten wollen, schauen Sie sich doch mal auf der Website des Center for Human Emergence um. Die angebotenen Kurse im Bereich der Werteentwicklung oder die *Social Architect Ausbildung* könnten für Sie den Weg in die nächste Stufe Ihrer Entwicklung öffnen. Mehr dazu unter [www.socialarchitect.de](http://www.socialarchitect.de)