

# SCHLÜSSELKOMPETENZEN der Spirituellen Intelligenz

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

Sie entsprechen im Modell SQ 21 den Kompetenzen 1-5

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>	

# SCHLÜSSELKOMPETENZEN der Spirituellen Intelligenz

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/ meiner Essenz 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. Sie umfassen die Bereiche der kognitiven, emotionalen, physischen und spirituellen Kompetenzen. Und alle brauchen wir zumindest als Basiskompetenzen, wollen wir Zugang zu unserer Inneren Weisheit unabhängig von der äußeren Situation haben.

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

# SCHLÜSSELKOMPETENZEN der Spirituellen Intelligenz

## Auswertung der Fragen

Zunächst einmal - Glückwunsch, dass Sie sich überhaupt mit dem Thema beschäftigen. Das ist ja keineswegs selbstverständlich.

Diese kleine Auswertung ist als Unterstützung gedacht, damit Sie aus der Vielfalt der Möglichkeiten, sich selber weiter zu entwickeln, das finden können, was in Ihrer Situation ein nächster Schritt sein kann.

18 – 36 Vermutlich sind für Sie viele dieser Fragen sehr neu. Als Einstieg kann es hilfreich sein, dem Thema der emotionalen Intelligenz und den eigenen Beobachtungen, wie sie Situationen wahrnehmen, mehr Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Rückmeldungen anderer Menschen sind hier ein erster wertvoller Einstieg. Schauen Sie doch mal in meinen Blog, dort finden Sie verschiedene Beiträge zu den Themen und auch ein paar Übungen.

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, einem neugierigen Geist und der Körperwahrung zu tun hat. Dennoch gibt es noch einige Luft nach oben. Schauen Sie sich in Ruhe auf der [Website](#) um. Immer wieder gebe ich kleine Kurse. Es gibt den Newsletter. Oder Sie nutzen eines der anderen Angebote wie das Quiz bzw den Blog auf meiner Website. Dort finden sich immer wieder Übungen, die die Wahrnehmung schulen.

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.

Jetzt geht es darum in sich den Zugang zu unserer essentiellen Kraft zu stärken. Hilfreich hierfür ist es, sich der inneren Barrieren bewusst zu werden, welche uns immer wieder aus einem Handeln aus unserer Mitte und dem Zugang zu unserer größten Kraft herauswerfen. Idealerweise gelingt uns solches ja unabhängig von der äußeren Situation.

Was könnte Ihnen über diese Hürden hinweghelfen?

Schauen Sie doch mal rein in den Online-Kurs „[Finde Deine innere Klarheit](#)“. Er adressiert genau diese Hürden. Oder Sie melden sich bei mir für eine freie Kennenlernsession an, um mehr über die transformative Kraft der Spirituellen Intelligenz zu erfahren.

73 - 90 Sie scheinen sich mit den Themen schon eine ganze Zeit zu beschäftigen und über ein beachtliches Repertoire an Kompetenzen zu verfügen. Aktiv das Thema des inneren Wachstums zu fördern ist Ihnen sehr vertraut. Wenn Sie auf diesem Weg fortschreiten wollen, gibt es zwei Möglichkeiten:

- A. Sie schauen sich auf der Website des Center for Human Emergence um. Die angebotenen Kurse im Bereich der Werteentwicklung durch *Spiral Dynamics integral* 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)  
Diese Angebote sind insbesondere dann sehr unterstützend, wenn es Ihnen um ein Wachstum im Kontext der beruflichen Arbeit geht.
- B. Oder es reizt Sie im Einzelcoaching immer tiefer in den Kontakt mit Ihrer Essenz einzutauchen? Leben und Handeln von da aus zu gestalten? Für sich selber in diesen großen Raum der Möglichkeiten einzutauchen? Dann vereinbaren Sie mit mir einen Termin für ein Gespräch. Gerne erzähle ich Ihnen mehr von meinen Möglichkeiten, Sie auf dem Weg zu begleiten und biete eine Kennenlernsession an.