



Emotionel modtagelighedsanalyse

Denne analyse skal hjælpe dig til en erkendelse af din følelsesmæssige modtagelighed. Igennem dine egne svar får du en indsigt i din modtagelighed for følelser - der er grundlaget for, at du vikler din følelsesmæssige intelligens ud.

Modtagelighed for følelser betyder:

 **Du ved, hvad du føler.**

 **Du ved, hvad andre føler.**

 **Du kan erkende årsagen til følelser i andre og dig selv.**

 **Du kan forudse den sandsynlige effekt af dine følelser på andre.**

Besvar de følgende spørgsmål hudløst ærligt. Hvis du vil have indsigt i din modtagelighed, skal du overgive dig til analysen og kun have fokus på, hvor sandfærdig din besvarelse er. Skriv derfor under på, at du vil svare ærligt på alle spørgsmålene:

Din underskrift

For hvert spørgsmål kan du svare "**sandt**" eller "**falsk**". Hvis du er helt blank på, hvad du skal svare, kan du også vælge at svare "**ved ikke**".

Rigtig god fornøjelse med din opdagelsesrejse ind i din følelsesmæssige opmærksomhed.



Spørgsmål 1	sandt	falsk	Ved ikke
A. Jeg har bemærket, at når jeg er sammen med meget følelsesmæssige personer, er jeg rolig og upåvirket af følelser.			
B. Når jeg er sammen med mennesker, jeg kun kender en smule, kan jeg få mavekneb, en klump i halsen eller blive stakåndet. Jeg har ingen idé om, hvorfor det sker.			
C. Jeg får en gang imellem følelser, der overvælder mig, og som får mig ud af ligevægt og forvirrer mig.			
D. Jeg opdager nogle gange, at jeg føler vrede. Den kan spænde fra let irritation til raseri.			
E. Når en anden er følelsesbetonet, kan jeg for det meste se hvilke følelser, mennesket rummer: frygt, glæde, nedtrykthed, håb eller vrede.			
F. Jeg kan lide situationer, hvor andre viser stærke positive følelser af kærlighed, håb eller glæde, som ved et bryllup.			

Spørgsmål 2	sandt	falsk	Ved ikke
A. Hvis jeg har haft en besværlig situation med et andet menneske, kan jeg nogle gange føle det, som om en del af min krop er lammet.			
B. Jeg tager receptpligtigt medicin mod hovedpine, mavebesvær eller anden form for smerte, som lægerne har svært ved at forklare.			
C. Jeg ved, jeg har meget stærke følelser, men jeg kan have enormt svært ved at tale om dem med andre.			
D. Jeg ved, når jeg føler frygt. Følelsen går fra let ængstelse til rædsel.			
E. Det er sket, at jeg kan mærke andre menneskers følelser i min egen krop.			
F. Andre sætter pris på mig, fordi jeg ved, hvordan man nedtoner følelsesmæssige situationer.			



Spørgsmål 3

	sandt	falsk	Ved ikke
A. Jeg har intet problem med at skulle slå et lille dyr ihjel. For eksempel en slange, kanin eller kylling, uden at føle noget særligt.			
B. Jeg kan ofte være irriteret og fare op, uden jeg kan gøre noget ved det.			
C. Jeg lyver nogle gange om mine følelser, fordi jeg er flov over at tale om dem.			
D. Jeg ved, jeg rummer store følelser af kærlighed og glæde.			
E. Jeg gør tit noget for andre, fordi jeg kan lide dem og har svært ved at sige "nej".			
F. Fordi jeg er så god til at forstå, hvad andre føler, er jeg god til at hjælpe andre til at få klarhed over deres følelser.			

Spørgsmål 4

	sandt	falsk	Ved ikke
A. Jeg kan være sammen med mennesker, der har fysiske smerter, uden at blive meget påvirket af det.			
B. Når jeg er sammen med fremmede mennesker, får jeg svedige håndflader.			
C. Jeg ved, jeg har stærke følelser, men for det meste har jeg ingen idé om, hvilke følelser det er.			
D. Jeg er ret god til at vide, hvad jeg føler og hvorfor.			
E. Jeg kan nogle gange tydeligt opfatte andre menneskers følelser, og det kan godt være et problem.			
F. Jeg kan som regel omgås mennesker, der har stærke følelser og øser dem ud over mig.			



Spørgsmål 5

	sandt	falsk	Ved ikke
A. Jeg er stort set altid rationel og logisk og har ingen problemer med mine følelser.			
B. Jeg har været forelsket - for så pludseligt og uforklarligt at miste følelsen fuldstændigt.			
C. Jeg bliver nogle gange overvældet af dårligt humør.			
D. Når jeg tager en vigtig beslutning, ved jeg som oftest, hvordan jeg har det, om det så er forskrækkelse, ophidselse, vrede eller måske en kombination af følelser.			
E. Hvis jeg kan mærke, at jeg er ved at vinde, eller helt klart er bedre end en anden, får jeg medlidenhed med vedkommende.			
F. I et lokale fuld af mennesker kan jeg mærke, hvordan de er til mode - om de er ophidsede eller vrede, om de keder sig eller er bange.			

Spørgsmål 6

	sandt	falsk	Ved ikke
A. Jeg græder meget meget sjældent.			
B. Det sker, at jeg ser en film eller en reklame og får tårer i øjnene uden helt at forstå hvorfor.			
C. Når jeg bliver skidt til mode, er jeg nogle gange i tvivl, om det er fordi, jeg er bange eller vred.			
D. Jeg er et menneske, der af og til føler skyld og skam.			
E. Jeg har haft mulighed for at dræbe et dyr eller en fugl, men jeg var ude af stand til at gøre det, fordi jeg synes, det var synd for dyret.			
F. Jeg ændrer ofte adfærd i forhold til et andet menneske, fordi jeg vurderer, at det vil gøre tingene lettere for samværet.			



Tæl antallet af “sandt” for hver af **A, B, C, D, E, F** spørgsmålene i hver af de 6 spørgerammer, og skriv tallet ud for hvert bogstav nedenfor:

- A. _____
- B. _____
- C. _____
- D. _____
- E. _____
- F. _____

Du har nu et tal mellem 0 og 6 ud for hvert bogstav. I skemaet nederst skal du skraverse de antal felter i hver kolonne, der svarer til tallet. Hvis du har svaret “sandt” i 1 af A spørgsmålene, skraverer du et felt i kolonne A. Hvis du har svaret “sandt” til 2 af B spørgsmålene, skraverer du to felter i kolonne B også videre og så videre. Fortsæt indtil du har en profil a la nedenstående eksempel.

6						
5						
4						
3						
2						
1						
	A	B	C	D	E	F

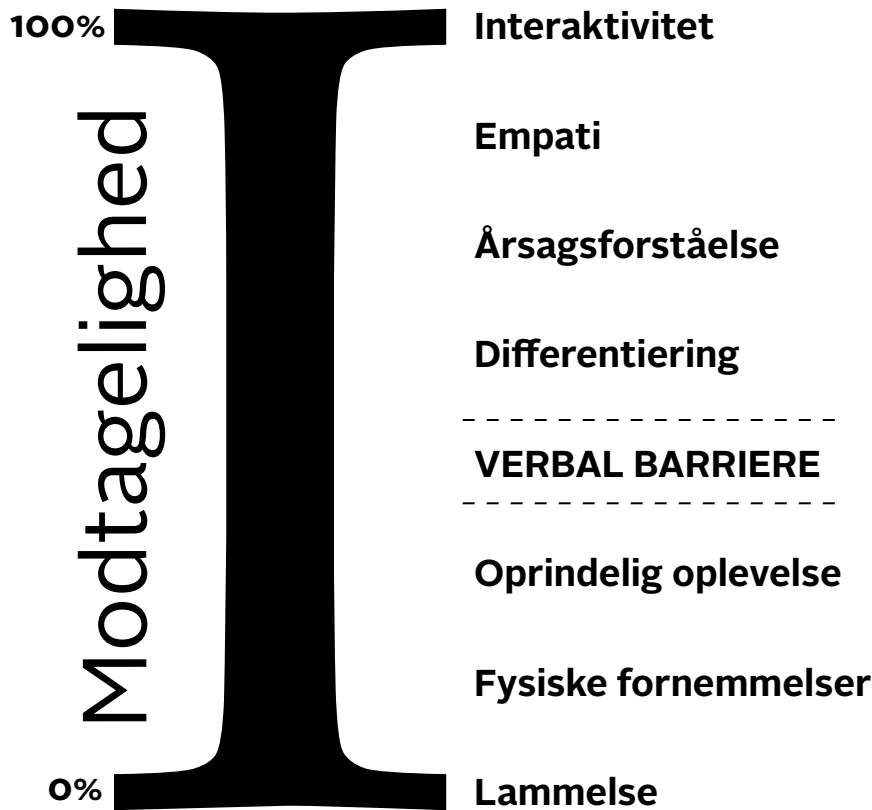
Udfyld nedenstående skema:

6						
5						
4						
3						
2						
1						
	A	B	C	D	E	F



Den profil du får, når du har udfyldt skemaet, er udtryk for en skalering af din følelsesmæssige modtagelighed - aldrig at forveksle med din emotionelle intelligens. Følelsesmæssig modtagelighed er forudsætningen for følelsesmæssig intelligens. Jo større din modtagelighed er, jo lettere er det for dig at udvikle din følelsesmæssig intelligens.

Skala for følelsesmæssig modtagelighed



Lammelse: Du har ingen eller meget lille opmærksomhed på dine følelser.

Fysiske fornemmelser: Dine følelser ytrer sig fysisk (for eksempel kildren i mave eller hovedpine), men du er stadig uopmærksom på selve følelserne.

Oprindelige oplevelse: Du er bevidst om dine følelser, men du har svært ved at identificere dem. At tale om eller forstå dem er meget besværligt for dig.

Differentiering: Du er i stand til at tale om dine følelser, og du kan skelne mellem vrede, sorg, foragt, væmmelse, overraskelse, angst & glæde.

Årsagsforståelse: Udover at du kan skelne mellem følelserne, erkender du også den sandsynlige årsag, og hvad der forårsager følelserne hos dig.

Empati: Du er i stand til at være opmærksom på andres følelser.

Interaktivitet: Du fornemmer følelsernes svingninger både hos dig selv og andre, og hvordan de griber ind i hinanden.



“A” spørgsmålene tester for Følelsesmæssig Lammelse. “B” spørgsmålene tester for Fysiske Fornemmelser. “C” spørgsmålene tester for Kaotiske Oprindelige Oplevelser. “D” spørgsmålene tester for Differentiering. “E” spørgsmålene ser på Empati og “F” spørgsmålene tester for Interaktivitet. Du kan bruge din selvanalyse til at se, hvor du skal bruge energi på at udvide din opmærksomhed.

Her er nogle eksempler på typiske opmærksomhedsprofiler.

Lav opmærksomhedsprofil:

6						
5						
4	■					
3	■	■				
2	■	■	■	■		
1	■	■	■	■	■	
	A Følelses- mæssig lammelse	B Fysiske fornem- melser	C Oprindelige oplevelser	D Differentie- ring	E Empati	F Interakti- vitet

Hvis du har en profil, der ligner ovenstående, skænker du kun lidt opmærksomhed på dine følelser, og du har en tendens til at blive forvirret over andres følelser. Det meste af tiden oplever du ingen følelser. Følelser er en meget lille del, eller ingen del, af din hverdag. Når du oplever en stærk følelsesmæssig reaktion, føler du sikkert vrede eller frygt. Du vil typisk gøre alt, hvad du kan, for at slippe af med, hvad du oplever som uvedkommende følelser.

Høj opmærksomhedsprofil:

6						
5						■
4						■
3				■	■	■
2				■	■	■
1	■	■	■	■	■	■
	A Følelses- mæssig lammelse	B Fysiske fornem- melser	C Oprindelige oplevelser	D Differentie- ring	E Empati	F Interakti- vitet



Hvis din profil ser ud som den høje opmærksomhedsprofil, er dine følelser en del af din daglige opmærksomhed. Du kender dine følelser, hvorfor du føler, som du gør og hvor meget. Du har ingen problemer med at tale om følelser og forstå andres følelser.

Den almindelige opmærksomhedsprofil:

6						
5						
4						
3						
2						
1						
	A Følelses- mæssig lammelse	B Fysiske fornem- melser	C Oprindelige oplevelser	D Differentie- ring	E Empati	F Interakti- vit

Hvis din profil ser sådan ud, er du opmærksom på dine følelser, men kan være i tvivl om, hvor de kommer fra, og hvordan du skal håndtere dem. Du forstår nogle følelser og har svært ved at forstå andre. Du har evnen til nogle gange at kunne sætte dig ind i andres følelser, og andre gange forstår du på ingen måde andres følelser - det svinger meget, alt efter hvordan du har det. Du vil oftest opleve det at være i en forhøjet følelsesmæssig tilstand som præget af negative følelser og kaos. Når du har det sådan, vil du gøre, hvad du kan, for at komme væk fra følelserne.

Læs dette:

Vær bevidst om, at resultatet af denne analyse KUN er baseret på, hvad du har svaret på spørgsmålene. Du har hermed kommunikeret til dig selv. Du kan udelukkende bruge analysen som et redskab til at forstå, hvordan du arbejder med følelsesmæssig opmærksomhed og dermed blive endnu mere emotionel intelligent. Denne analyse kan kun bruges i sammenhæng med vejledning og undervisning af en autoriseret SalgsPilot eller MenneskeKenderen.

Når du udvikler din emotionelle intelligens, skal du have fokus på disse ting:

Åbn dit hjerte:

- At fortælle om dine følelser
- At bede andre fortælle om deres følelser
- At acceptere eller afvise en tilkendegivelse
- At give dig selv tilkendegivelser

Tag ansvar:

- At undskylde dine fejltagelser
- At bede om eller afvise undskyldninger
- At bede om tilgivelse
- At give eller nægte tilgivelse

Overblik over følelserne:

Handling/følelsesudsagn

- At acceptere en handling/følelsesudsagn
- At respektere din intuitive oplevelse
- At efterprøve din intuitive oplevelse

Denne analyse er oprindeligt udviklet af Claude Steiner og Paul Perry.