



## Wie professionell ist Ihre Kommunikation?

Nutzen Sie den Fragebogen um die Stärken und Schwächen in Ihrem Kommunizieren zu erkennen. Beantworten Sie jede Frage mit der Antwort, die Sie am besten beschreibt.

### 1. Artikulation (Wie deutlich ist meine Aussprache?)

- Ich tendiere dazu, undeutlich zu reden (1 Punkt)
- Ich nuschele gelegentlich (2 Punkte)
- Ich artikuliere klar und deutlich (3 Punkte)

### 2. Sprechgeschwindigkeit (Wie schnell rede ich?)

- Ich werde oft gebeten langsamer zu sprechen (1 Punkt)
- Manche Menschen zeigen sich irritiert, wenn ich spreche (2 Punkte)
- Ich passe mein Sprechtempo dem Anlass an (3 Punkte)

### 3. Sprechvolumen (Wie laut spreche ich?)

- Ich fühle mich frustriert, wenn ich gebeten werde lauter zu sprechen (1 Punkt)
- Ich muss meine Stimme manchmal sehr anstrengen um gehört zu werden (2 Punkte)
- Ich weiß, wann ich meine Sprechlautstärke verändern muss (3 Punkte)

### 4. Betonung (Wie gut kann ich die Tonlage meinem Reden anpassen?)

- Oft muss ich erklären, was ich sagen wollte (1 Punkt)
- Es ist nicht unüblich, dass ich von anderen unterbrochen werde (2 Punkte)
- Ich bringe Menschen leicht dazu mir zuzuhören (3 Punkte)

### 5. Nonverbales Kommunikationsverhalten (Wie ist meine Mimik, Gestik, Haltung?)

- Ich weiß oft nicht wohin mit meinen Händen beim Sprechen (1 Punkt)
- Ich empfinde meine Gestik manchmal als störend (2 Punkte)
- Ich benutze Gesten nur zur Unterstützung meines Sprechens (3 Punkte)

### 6. Kommunikationsstil (Wie rede ich?)

- Ich rede sehr ausschweifend (1 Punkt)
- Ich weiß nicht genau, wo ich Pausen machen soll (2 Punkte)
- Mein Tempo ist effektiv (3 Punkte)

### 7. Stimmhygiene (Wie pflege ich meine Stimme?)

- Ich trinke viel und regelmäßig Kaffee oder koffeinhaltige Getränke (1 Punkt)
- Ich trinke nur bei Durst (2 Punkte)
- Ich trinke Wasser über den Tag verteilt (3 Punkte)

**Wie gut können Sie sich mit folgenden Aussagen identifizieren?**

1. Ich muss mich während eines Gesprächs häufig räuspern!
2. Meine Stimme klingt rau, wenn ich länger spreche!
3. Nach einem längeren Gespräch oder einer Rede bin ich oft heiser!
4. Meine Stimme zittert, wenn ich nervös bin!
5. Meine Stimmlage wird immer höher, je länger ich rede!

Addieren Sie nun die Punkte aus dem Fragebogen. Haben Sie weniger als 21 Punkte erreicht und / oder sich mit wenigstens einer der oben stehenden Aussagen identifiziert ist ein Training für Sie eine effektive Möglichkeit an den bestehenden Schwächen zu arbeiten.