

KATJA SCHWARZE

Coach für Stimme und Kommunikation

Checkliste „Starke Stimme, starker Auftritt“

Datum: _____

Name, Vorname: _____

Telefonnummer: _____

Beruf: _____

Bitte schätzen Sie sich selbst ein: 1 = trifft voll und ganz zu bis 6 = trifft in keinem Falle zu

Stimme

| Ich brauche meine Stimme vorwiegend für: Beruf O Freizeit O normale Unterhaltung O | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------|---|---|---|--------------------|---|---|----|--|---|---|---|---|---|---|
| Ich schätze meine Gesprächigkeit vorwiegend so ein | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | |
| Stiller Zuhörer | | normaler Sprecher | | | | äußerst gesprächig | | | | | | | | | | |
| Man hört mich wegen meiner Stimme schlecht. | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Anderen fällt es schwer, mich in einem lauten Raum zu verstehen. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anderen fällt es schwer, mich in einem großen, aber ruhigen Raum zu verstehen. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Der Klang meiner Stimme verändert sich im Laufe des Tages. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Der Klang meiner Stimme verändert sich in unterschiedl. Situationen. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wegen meiner Stimme bin ich angespannt, wenn ich mich unterhalte. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vielen Leuten geht meine Stimme anscheinend auf die Nerven. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich meide große Gruppen wegen meiner Stimme. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich werde gefragt, was mit meiner Stimme los sei. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Im direkten Gespräch werde ich gebeten zu wiederholen, was ich gesagt habe. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich versuche meine Stimme so zu verändern, dass sie anders klingt. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich fühle mich wegen meiner Stimme in Beruf und Alltag eingeschränkt. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Meine Stimme klingt: Zu leise O zu laut O piepsig O zu hoch O zu tief O unsicher O rau/heiser O anderes O | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich spreche zu schnell. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich spreche undeutlich. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Außenwirkung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich wirke selbstsicher. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich wirke eingebildet. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich werde nicht wahrgenommen. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Die meisten Menschen reagieren aufgeschlossen auf mich. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viele Menschen wirken unsicher im Umgang mit mir. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich habe das Gefühl, dass meine Mitmenschen nicht ehrlich mit mir sind. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viele Menschen verhalten sich unterwürfig mir gegenüber. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viele Menschen verhalten sich trotzig, blockierend mir gegenüber. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Eigenbild | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich fühle mich in Gesprächen unsicher. (Situationsabhängig) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich fühle mich in Gesprächen sicher, überzeugend. (Situationsabhängig) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich bin oft in Gesprächen nervös/gestresst. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich bin in mir ruhend. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich fühle mich oft missverstanden. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich bin in Gesprächen interessiert, aufmerksam, engagiert. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Meine Körpersprache ist situationsangemessen. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mein Outfit ist situationsangemessen. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich bin mit mir zufrieden. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| anderes | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ich möchte mich in folgenden Bereichen verbessern: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |