

# 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.										
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.										
<b>Außenwirkung</b>										
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.										
<b>Eigenbild</b>										
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										
<b>Ich möchte mich in folgenden Bereichen verbessern:</b>										