

Selbstwahrnehmung Stimme - Einschätzungsbogen

bitte nur zutreffendes ankreuzen



Mein Stimmklang ist

- hell
- dunkel
- schrill
- nasal
- modulativ
- monoton

Meine Sprechlautstärke ist:

- angemessen
- eher laut
- eher leise
- zu laut
- zu leise

Meine Sprechgeschwindigkeit ist:

- schnell
- langsam
- normal
- abgehackt
-
- durch Sprechpausen strukturiert

Klangelemente meiner Stimme

- | | |
|--------------------------------------|---|
| verhaucht <input type="checkbox"/> | leiblos <input type="checkbox"/> |
| rauh <input type="checkbox"/> | langweilig <input type="checkbox"/> |
| heiser <input type="checkbox"/> | angriffslustig <input type="checkbox"/> |
| gepresst <input type="checkbox"/> | stotternd <input type="checkbox"/> |
| gequetscht <input type="checkbox"/> | stammelnd <input type="checkbox"/> |
| zweitönig <input type="checkbox"/> | wohlklingend <input type="checkbox"/> |
| knarrend <input type="checkbox"/> | begeistert <input type="checkbox"/> |
| frisch <input type="checkbox"/> | weich <input type="checkbox"/> |
| näselnd <input type="checkbox"/> | eng <input type="checkbox"/> |
| knödelnd <input type="checkbox"/> | dünn <input type="checkbox"/> |
| höhlig <input type="checkbox"/> | flach <input type="checkbox"/> |
| zitterig <input type="checkbox"/> | brüchig <input type="checkbox"/> |
| winselnd <input type="checkbox"/> | volltönend <input type="checkbox"/> |
| nuschelnd <input type="checkbox"/> | resonanzreich <input type="checkbox"/> |
| gewollt süß <input type="checkbox"/> | kraftvoll <input type="checkbox"/> |
| tragfähig <input type="checkbox"/> | warm <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Wenn ich spreche,

ist mein Stand

- eher unruhig
- eher starr
- locker

ist meine Haltung

- eher krumm
- eher überstreckt
- locker und fließend

ist mein Blickkontakt

- fehlend
- fixierend
- flexibel

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| Ich bin manchmal kurzatmig | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| Mein Atem fühlt sich gepresst an | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mein Atem ist hörbar: (z.B. Schnappatem?) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mit meinem Atem habe ich nie ein Problem | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mein Kiefer ist locker, wenn ich spreche ja nein

Sprachprobleme bei folgenden Vokalen

Sprachprobleme bei folgenden Konsonanten

unklar: _____

unklar: _____

fehlen: _____

fehlen: _____

überbetont: _____

überbetont: _____

Meine Textverständlichkeit ist ausgezeichnet

JA

weil: ...

z.B. deutlich, Endungen ausgesprochen, klare Betonung...

Meine Textverständlichkeit ist nicht so, wie ich es mir wünsche

z.B. veruschelt, Endungen verschluckt, am Satzende ansteigend...

Die Betonung der Vokale und Konsonanten sind in meinen Sätzen ausgeglichen

z.B. Vokale und Konsonanten gleich stark betont...

Die Betonung der Vokale und Konsonanten sind in meinen Sätzen un-ausgeglichen

z.B. vokalbetont, konsonantenbetont, Konsonanten zu weich gesprochen...

Meine Körpersprache ist kongruent mit meinem Stimmklang und meinen Textinhalten

z.B. Gesten das Gesagte unterstreichen...

Meine Körpersprache ist oftmals nicht kongruent mit meinem Stimmklang und meinen Textinhalten

z.B. zu wenig Körpersprache, Körpersprache sicher - Stimme wird unsicher,....

Ich bekomme vollste Aufmerksamkeit bei Besprechungen, Vorträgen, bei Kundengesprächen

z.B. durch Modulation Interesse wecken, gute Vorbereitung auf die Zielgruppe ...

Ich bekomme nicht immer vollste Aufmerksamkeit bei Besprechungen, Vorträgen, bei Kundengesprächen

z.B. schnelle Verunsicherung, monoton werdend, keinen Blickkontakt halten...

Ich kann mich gut durchsetzen

z.B. gute vorbereitete Argumentation, flexibler Umgang mit Einwänden...

Ich kann mich nicht gut durchsetzen

z.B. Unsicherheit in der Argumentation, festhalten an Vorbereiteten ...

Ich bin flexibel gegenüber Einwänden und Änderungen

z.B. sehe andere Meinungen als Bereicherung, bleibe dem roten Faden treu....

Ich bin eher unflexibel gegenüber Einwänden und Änderungen

z.B. bringt mich durcheinander, will meinen Faden nicht verlieren....

Ich bin flexibel, wenn sich die Rahmenbedingungen ändern (andere Personen anwesend, Raumänderungen, Zeitangaben..)

z.B. bringt nicht vom Thema ab,.....

Ich bin eher unflexibel, wenn sich die Rahmenbedingungen ändern (andere Personen anwesend, Raumänderungen, Zeitangaben..)

z.B. verunsichert, gegen meinen Plan....

Ich verwende Sprachwendungen am Ende eines Satzes (wie z.B. okay?..gell?...?) oder Füllsel (wie z.B.ah...hm....äh...)

nämlich, folgende: _____