

# Sprechen und Zuhören

Die folgenden Fragen helfen dir, darüber nachzudenken, wie du sprichst und zuhörst, wie du dich in einem Gespräch verhältst.

Sprechen	Beobachtungsfragen	oft	manchmal	selten/nie
	Fällt es mir leicht, laut und deutlich zu sprechen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Finde ich leicht passende Wörter und Ausdrücke, um das zu sagen, was ich sagen will?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Muss ich etwas, das ich gesagt habe, wiederholen, damit es andere verstehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zuhören				
	Fällt es mir leicht, anderen aufmerksam zuzuhören?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sehe ich die Sprechenden an und zeige deutlich (Blickkontakt, nicken, «hmm», «ja» usw.), ob ich einverstanden bin oder nicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Kann ich mir gut merken, was andere gesagt haben, um daran anzuknüpfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auftreten				
	Fällt es mir leicht, vor Leuten, die ich gut kenne, zu sprechen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fällt es mir leicht, vor Leuten, die ich nicht so gut kenne, zu sprechen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Blick ich die Zuhörenden an, wenn ich spreche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Unterstreiche ich das, was ich sage, mit wirkungsvollen Handbewegungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesprächsverhalten				
	Spreche ich gern in einer grossen Gruppe (5 und mehr)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fällt es mir leicht, auch mit Leuten zu sprechen, die ich nicht so gut kenne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fällt es mir leicht, in einem Gespräch auf andere einzugehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fällt es mir leicht, in einem Gespräch meine eigene Meinung zu vertreten, auch wenn viele anderer Ansicht sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fällt es mir leicht, andere Meinungen anzuerkennen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Rede ich darüber, wie ein Gespräch verlaufen ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fällt es mir leicht, über mich und mein Verhalten in einem Gespräch nachzudenken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was fällt mir sonst noch ein, wenn ich über mein Sprechen oder Gesprächsverhalten nachdenke?

---



---



---



---