

# Arbeitsblatt: Fragebogen Kommunikationsfähigkeit

Dieser Fragebogen dient dazu, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu analysieren.

Ihre Einschätzungen und Reflexionen über Ihre eigenen Kommunikationsmuster ermöglichen es Ihnen, wertvolle Einblicke in Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu gewinnen.

Bitte bewerten Sie jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 7, wobei 1 "Stimme überhaupt nicht zu" und 7 "Stimme voll und ganz zu" bedeutet.

## Verbale, paraverbale und nonverbale Kommunikation

Machen Sie bitte hinter jeder Aussage nur ein Kreuz in das Kästchen mit der für Sie am besten zutreffenden Antwort.	Stimme überhaupt nicht zu						Stimme voll und ganz zu
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Ich spreche in einem angenehmen Sprachtempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spreche klar und deutlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich rede lebendig (Richtige Kombination aus Sprachtempo, Lautstärke und Betonungen, die angenehm auf den Zuhörer wirkt).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich drücke mich mit verständlichen Worten aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich beschreibe einen Sachverhalt verständlich und präzise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe beim Gespräch eine angenehme Mimik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe beim Gespräch eine angenehme Gestik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich halte im Gespräch Blickkontakt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich wende mich beim Gespräch körperlich der Person zu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Konstruktive Kritik

Machen Sie bitte hinter jeder Aussage nur ein Kreuz in das Kästchen mit der für Sie am besten zutreffenden Antwort.	Stimme überhaupt nicht zu						Stimme voll und ganz zu
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Ich nehme konstruktive Kritik gerne an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gebe immer konstruktive Kritik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich äußere meine Kritik in Ich-Botschaften.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kritisiere ruhig, freundlich und klar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte darauf, dass meine Kritik lösungsorientiert ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Aktives Zuhören

Machen Sie bitte hinter jeder Aussage nur ein Kreuz in das Kästchen mit der für Sie am besten zutreffenden Antwort.	Stimme überhaupt nicht zu						Stimme voll und ganz zu
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Ich lasse meinen Gesprächspartner ausreden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich zeige mittels Kurzbestätigungen („Ja“, „Ich verstehe“...), dass ich meinem Gesprächspartner aufmerksam zuhöre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich zeige, dass ich meinem Gesprächspartner zuhöre, indem ich paraphasiere (das Gesagte in eigenen Worten wiederholen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich zeige, dass ich meinem Gesprächspartner zuhöre, indem ich verbalisiere (Das Benennen der Gefühle und Bedürfnisse, die Sie in dem, was Sie gehört hast, wahrgenommen haben).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>