



Stimmig starten

Reflexion & Zielsetzung



WILLKOMMEN

... und ein großes Hurra!
Du hast dich entschieden, mit diesem Workbook durchzustarten. Ich freue mich riesig, dass du mit dabei bist!

Dieses Workbook begleitet dich bei der Reflexion deiner Kommunikation, deines Auftretens, deiner Stimme und deines Sprechens - und bei der entsprechenden Zielsetzung.

Nach dem Abspeichern kannst du es direkt hier im PDF-Dokument ausfüllen. Speichern nicht vergessen! Oder du druckst es dir aus - so, wie es am besten zu dir passt.

Schau dir unbedingt das Video zum Workbook an, darin erhältst du wichtige Tipps und Hilfestellungen, wenn du ratlos vor einer Frage stehen solltest.

Ich bin schon ganz gespannt, was du über dich erfährst und welche kommunikativen Ziele du dir setzt.

Und jetzt wünsche ich dir erst einmal viel Spaß mit diesem Workbook!

Paula



DIE THEMEN

Reflexion der Vergangenheit,
Zielsetzung für die Zukunft.

Du findest in diesen beiden Bereichen jeweils vier Themen mit systematischen Fragestellungen, die dich Schritt für Schritt durch die Kapitel begleiten. Die Struktur der Fragen wiederholt sich bei allen Themen, damit du sie optimal nebeneinanderstellen und vergleichen kannst.

Die vier Themen sind:
Kommunikation, Auftreten, Stimme und Sprechen.
Sie hängen alle miteinander zusammen und haben viele Überschneidungen. Deine Antworten könnten sich dadurch teilweise ähneln.

Zur besseren Einordnung und Unterscheidung beschreibe ich dir die vier Themen einmal:

Kommunikation hängt als einziges der Themen direkt mit dem Inhalt und deinen Formulierungen zusammen. Es geht um das Gesamtbild deiner Ausdrucksweise, mit Einflüssen aus den anderen Themen.

Dein **Auftreten** meint deine Körpersprache mit - wie du wirkst, auch, wenn du gerade nicht sprichst.

Das Thema **Stimme** besteht vor allem aus dem Stimmklang und der Stimmfarbe (z.B. hell, warm, freundlich).

Und zum **Sprechen** gehören die technischen und gestalterischen Aspekte wie Deutlichkeit, Lautstärke oder auch Tempo und Betonungen.

Bereit? Dann leg los und lass deinen Gedanken freien Lauf!

7 Reflexion

 Kommunikation

 Auftreten

 Stimme

 Sprechen

2 Zielsetzung

 Kommunikation

 Auftreten

 Stimme

 Sprechen

W
T
A
H
N



Reflexion
KOMMUNIKATION

KOMMUNIKATION

Wie zufrieden bist du mit deiner Kommunikation in den letzten 12 Monaten?



Was assoziiert du mit deiner Kommunikation bisher, wie würdest du sie beschreiben?

Was sind deine Stärken? Was würden andere sagen, was sie an deiner Kommunikation gut finden und schätzen?

Welche Situation lief bezüglich deiner Kommunikation in den letzten 12 Monaten besonders gut - und warum? Beschreibe die Situation und wie du kommuniziert hast.

KOMMUNIKATION

Mit welcher Situation warst du bezüglich deiner Kommunikation in den letzten 12 Monaten unzufrieden - und warum?
Beschreibe die Situation und wie du kommuniziert hast.

Blicke weiter zurück – hat sich in den letzten 12 Monaten im Vergleich zu vor 1-3 Jahren etwas an deiner Kommunikation weiterentwickelt?



Nein



Minimal



Ein paar Dinge





Vieles



Ja, alles

Benenne einen Entwicklungsschritt, den du in den letzten 12 Monaten gegangen bist (Beispiel: „spreche Konfliktthemen direkter an“ oder „kommuniziere wertschätzender“).

 Hinweis: bei Fragen zu Situationen kannst du gern immer unterschiedliche nennen - so analysierst du mehrere im Verlauf. Dopplungen sind aber auch möglich, wenn eine besonders heraussticht - dann analysierst du sie unter allen Gesichtspunkten. 



Reflexion
AUFRETEN

AUFTRETEN

Wie zufrieden bist du mit deinem Auftreten in den letzten 12 Monaten?



Was assoziiierst du mit deinem Auftreten bisher, wie würdest du es beschreiben?

Was sind deine Stärken? Was würden andere sagen, was sie an deinem Auftreten gut finden und schätzen?

Welche Situation lief bezüglich deines Auftretens in den letzten 12 Monaten besonders gut - und warum?
Beschreibe die Situation und wie du aufgetreten bist.

AUFTRETEN

Mit welcher Situation warst du bezüglich deines Auftretens in den letzten 12 Monaten unzufrieden - und warum?

Beschreibe die Situation und wie du aufgetreten bist.

Blicke weiter zurück – hat sich in den letzten 12 Monaten im Vergleich zu vor 1-3 Jahren etwas an deinem Auftreten weiterentwickelt?

Nein

Minimal

Ein paar Dinge

Vieles

Ja, alles

Benenne einen Entwicklungsschritt, den du in den letzten 12 Monaten gegangen bist (Beispiel: „stehe aufrechter“ oder „wirke sicherer“).



Reflexion
STIMME

STIMME

Wie zufrieden bist du mit deiner Stimme in den letzten 12 Monaten?



Was assoziiert du mit deiner Stimme bisher, wie würdest du sie beschreiben?

Was sind deine Stärken? Was würden andere sagen, was sie an deiner Stimme gut finden und schätzen?

Welche Situation lief bezüglich deiner Stimme in den letzten 12 Monaten besonders gut - und warum? Beschreibe die Situation und wie deine Stimme geklungen hat.

STIMME

Mit welcher Situation warst du bezüglich deiner Stimme in den letzten 12 Monaten unzufrieden - und warum?

Beschreibe die Situation und wie deine Stimme geklungen hat.

Blicke weiter zurück – hat sich in den letzten 12 Monaten im Vergleich zu vor 1-3 Jahren etwas an deiner Stimme weiterentwickelt?



Nein



Minimal



Ein paar Dinge



Vieles



Ja, alles

Benenne einen Entwicklungsschritt, den du in den letzten 12 Monaten gegangen bist (Beispiel: „Stimme klingt voller“ oder „Stimme klingt klarer“).



Reflexion
SPRECHEN

SPRECHEN

Wie zufrieden bist du mit deinem Sprechen in den letzten 12 Monaten?



Was assoziiert du mit deiner Sprechweise bisher, wie würdest du sie beschreiben?

Was sind deine Stärken? Was würden andere sagen, was sie an deinem Sprechen gut finden und schätzen?

Welche Situation lief bezüglich deines Sprechens in den letzten 12 Monaten besonders gut - und warum? Beschreibe die Situation und wie du gesprochen hast.

SPRECHEN

Mit welcher Situation warst du bezüglich deines Sprechens in den letzten 12 Monaten unzufrieden - und warum?

Beschreibe die Situation und wie du gesprochen hast.

Blicke weiter zurück – hat sich in den letzten 12 Monaten im Vergleich zu vor 1-3 Jahren etwas an deiner Sprechweise weiterentwickelt?

Nein

Minimal

Ein paar Dinge

Vieles

Ja, alles

Benenne einen Entwicklungsschritt, den du in den letzten 12 Monaten gegangen bist (Beispiel: „spreche deutlicher“ oder „betone lebendiger“).

AUS REFLEXION WIRD ZIELSETZUNG

Alles, was du auf den vorherigen Seiten festgehalten hast, unterstützt dich im nächsten Teil: bei der Zielsetzung.

Wir greifen einige Fragen wieder auf und es kann sein, dass du vielleicht an manchen Stellen gar nichts ändern möchtest und sehr ähnlich antwortest. Und auf andere Fragen antwortest du vielleicht sogar fast gegenteilig zu deiner Antwort im Reflexions-Teil.

Nichts muss, alles kann - es gibt kein vorgeschriebenes Verhältnis deiner Antworten aus Reflexion und Zielsetzung zueinander.

Antworte also erstmal direkt, was dir einfällt - und schau dann ruhig nochmal in deine Antworten aus dem ersten Teil, um deine Ziele und Wünsche noch klarer zu formulieren oder auch einfach, um deine Antworten zu vergleichen.

Bleib so ehrlich mit dir wie du es hoffentlich bis hierhin schon warst - viel Spaß!



A minimalist desk setup featuring a light-colored wooden surface. In the background, a white ceramic vase with a circular cutout holds several bundles of dried, feathery grasses. In the foreground, a white ceramic coffee cup filled with dark coffee sits on a matching saucer, resting on a stack of three white papers. A pair of gold-rimmed glasses is placed on the desk in front of the papers. The overall aesthetic is clean, bright, and modern.

Zielsetzung
KOMMUNIKATION

KOMMUNIKATION

Wie zufrieden möchtest du in den nächsten 12 Monaten mit deiner Kommunikation sein?



Wie würdest du deine Kommunikation gern in Zukunft beschreiben? Was möchtest du mit ihr assoziieren?

Wie sollen andere deine Kommunikation wahrnehmen, was soll bei ihnen ankommen und hängenbleiben?

Auf welche Sprechsituation in den nächsten 12 Monaten freust du dich und warum? Was hat die Vorfreude mit deiner Kommunikation in der Situation zu tun?

KOMMUNIKATION

Welche Sprechsituation in den nächsten 12 Monaten verunsichert dich eher und warum? Welchen Einfluss hat deine Kommunikation auf deine Gefühle bezüglich der Situation?

Was müsstest du / müsste sich ändern, damit sich deine Einschätzung aus der Reflexion positiv weiterentwickelt?

Welches große Ziel kannst du deine Kommunikation betreffend aus diesen Erkenntnissen formulieren?

Welches kleine erste Ziel kannst du daraus ableiten?

Und was kannst du tun, um diesem ersten Ziel näherzukommen?



Zielsetzung
AUF TRETEN

AUFTRETEN

Wie zufrieden möchtest du in den nächsten 12 Monaten mit deinem Auftreten sein?



Wie würdest du dein Auftreten gern in Zukunft beschreiben?
Was möchtest du damit assoziieren?

Wie sollen andere dein Auftreten wahrnehmen, was soll bei ihnen ankommen und hängenbleiben?

Auf welche Sprechsituation in den nächsten 12 Monaten freust du dich und warum? Was hat die Vorfreude mit deinem Auftreten in der Situation zu tun?

AUFTRETEN

Welche Sprechsituation in den nächsten 12 Monaten verunsichert dich eher und warum? Welchen Einfluss hat dein Auftreten auf deine Gefühle bezüglich der Situation?

Was müsstest du / müsste sich ändern, damit sich deine Einschätzung aus der Reflexion positiv weiterentwickelt?

Welches große Ziel kannst du dein Auftreten betreffend aus diesen Erkenntnissen formulieren?

Welches kleine erste Ziel kannst du daraus ableiten?

Und was kannst du tun, um diesem ersten Ziel näherzukommen?

A minimalist desk setup featuring a light-colored wooden surface. On the left, a beige ceramic vase with a circular cutout holds several bundles of dried, feathery grasses. In the center, a white ceramic cup filled with coffee sits on a matching saucer, resting on a stack of white papers. In the foreground, a pair of gold-rimmed glasses lies on the desk. The background is a plain, light-colored wall. The text 'Zielsetzung' is written in a white, elegant cursive font, and 'STIMME' is in a bold, white, sans-serif font below it. Two vertical white lines are positioned above and below the text.

Zielsetzung
STIMME

STIMME

Wie zufrieden möchtest du in den nächsten 12 Monaten mit deiner Stimme sein?



Wie würdest du deine Stimme gern in Zukunft beschreiben?
Was möchtest du mit ihr assoziieren?

Wie sollen andere deine Stimme wahrnehmen, was soll bei ihnen ankommen und hängenbleiben?

Auf welche Sprechsituation in den nächsten 12 Monaten freust du dich und warum? Was hat die Vorfreude mit deiner Stimme in der Situation zu tun?

STIMME

Welche Sprechsituation in den nächsten 12 Monaten verunsichert dich eher und warum? Welchen Einfluss hat deine Stimme auf deine Gefühle bezüglich der Situation?

Was müsstest du / müsste sich ändern, damit sich deine Einschätzung aus der Reflexion positiv weiterentwickelt?

Welches große Ziel kannst du deine Stimme betreffend aus diesen Erkenntnissen formulieren?

Welches kleine erste Ziel kannst du daraus ableiten?

Und was kannst du tun, um diesem ersten Ziel näherzukommen?



Zielsetzung
SPRECHEN

SPRECHEN

Wie zufrieden möchtest du in den nächsten 12 Monaten mit deiner Sprechweise sein?



Wie würdest du dein Sprechen gern in Zukunft beschreiben?
Was möchtest du damit assoziieren?

Wie sollen andere dein Sprechen wahrnehmen, was soll bei ihnen ankommen und hängenbleiben?

Auf welche Sprechsituation in den nächsten 12 Monaten freust du dich und warum? Was hat die Vorfreude mit deiner Sprechweise in der Situation zu tun?

SPRECHEN

Welche Sprechsituation in den nächsten 12 Monaten verunsichert dich eher und warum? Welchen Einfluss hat deine Sprechweise auf deine Gefühle bezüglich der Situation?

Was müsstest du / müsste sich ändern, damit sich deine Einschätzung aus der Reflexion positiv weiterentwickelt?

Welches große Ziel kannst du dein Sprechen betreffend aus diesen Erkenntnissen formulieren?

Welches kleine erste Ziel kannst du daraus ableiten?

Und was kannst du tun, um diesem ersten Ziel näherzukommen?

UND SO GEHT'S WEITER

Hast du schon deine Favoriten unter den gesetzten Zielen?

Markiere 1-2 Ziele oder hänge sie dir am besten gut sichtbar zuhause auf!

Und dann: geh den nächsten Schritt! Wenn du schon eine Umsetzungsidee hast, super - das kann eine konkrete Übung, ein gedanklicher Fokus oder etwa auch eine Beobachtungsaufgabe ("ich achte mehr auf..") sein.

Wenn du noch Input brauchst, wie du deinen Zielen näherkommen kannst:

Melde dich bei mir!

Ich helfe dir gern weiter und schicke dir einen Umsetzungsimpuls direkt per WhatsApp zu.

Und:

Ich schenke dir eine Einschätzung!

Schick mir eine Sprachnachricht auf WhatsApp, dann bekommst du ein Feedback von mir, was ich alles an deiner Stimme hören kann. Erzähl darin einfach frei von deinem Tag.

Ich freue mich auf deine Nachricht!



015678 / 454144





Bis bald

VIEL FREUDE
BEIM
KOMMUNIZIEREN!

Deine Paula