

## Test zur Selbsteinschätzung

### Wie ist Ihre psychologische Einstellung zur Rhetorik?

Ziel dieses ersten Schrittes soll es sein, Ihre Ausgangsvoraussetzungen herauszuarbeiten. Dies ist natürlich nur möglich, wenn Sie alle Fragen ehrlich beantworten.

Kreuzen Sie daher nur die Aussagen an, die wirklich auf Sie zutreffen. Es geht nicht darum, möglichst viele Sätze anzukreuzen. Nur eine realistische Selbsteinschätzung ermöglicht die Erarbeitung eines Trainings-Programmes, das auf **Sie** zugeschnitten ist und Sie erfolgreich macht.

**Kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Sie zutreffen!**

- Ich rede gern.
- Auch in überraschenden Redesituationen fällt es mir nicht schwer, souverän zu sprechen.
- Ich kann anderen konzentriert und auch über einen längeren Zeitraum aufmerksam zuhören.
- Auf bevorstehende Gesprächen, Verhandlungen, Besprechungen und Vorträgen bereite ich mich grundsätzlich intensiv vor.
- Auch wenn ich vor vielen Zuhörern sprechen muss, bereitet mir mein Lampenfieber keine Probleme.
- Vorträge halte ich soweit wie eben möglich frei.
- Häufiger Blickkontakt mit meinen Zuhörern ist mir besonders wichtig.
- Ich habe eine deutliche Aussprache.
- Ich kann auch über einen längeren Zeitraum in größeren Räumen ohne Mikrofon reden, ohne heiser zu werden.
- Meine Atmung ist auch bei längeren Vorträgen ruhig und regelmäßig.
- Ich komme nie in Atemnot.
- Ich spreche immer in einer angemessenen Geschwindigkeit.
- Meine Zuhörer haben mir schon häufiger gesagt, dass sie mir gern zuhören.
- In Besprechungen und bei Verhandlungen mache ich mir immer Notizen über die Beiträge meiner Gesprächspartner.
- Ich kann auch auf fremde Personen ohne Probleme zugehen und ein Gespräch mit ihnen anfangen.
- Ich beherrsche den "small talk".

- Auch schwierige Informationen kann ich einfach, prägnant und verständlich darstellen.
- Meine Körpersprache ist intensiv und offen.
- Ich rede am liebsten ohne Rednerpult und ohne Manuskript.
- Ich spreche meine Zuhörer immer direkt an.
- In meinen Vorträgen mache ich häufiger Pausen.
- Ich setze mentales Training und / oder Entspannungstechniken ein, um mich positiv auf schwierige Gespräche oder Vorträge vorzubereiten.
- In einer Rede sind für mich der Anfang und der Schluss besonders wichtig.
- Ich setze bei meinen Vorträgen häufig Visualisierungstechniken ein.
- Ich glaube immer an den Erfolg meiner Reden und Vorträge.
- Eine Rede auf einer Familienfeier fällt mir genau so leicht wie ein Fachvortrag.
- Ich bin mit meiner Stimme zufrieden.
- Ich telefoniere gern.
- Auch in schwierigen Gesprächssituationen versuche ich, Blickkontakt mit meinen Gesprächspartnern zu halten.
- Man hat mir schon häufiger gesagt, dass ich eine angenehme Stimme habe.
- Ich habe schon einmal an einem Rhetorik-Training teilgenommen.
- Kommunikation macht mir Spaß.
- Mit Hilfe einer Videoaufzeichnung habe ich meine Rhetorik schon einmal analysiert.
- Mir fällt es leicht, spontan eine Stegreifrede zu halten.
- Mein Auftreten in der Öffentlichkeit ist souverän und selbstbewusst.
- Ich kann andere Menschen begeistern

## Auswertung

Bitte überprüfen Sie jetzt, wie viele Aussagen Sie angekreuzt haben.

### **Sie haben mehr als 30 Aussagen angekreuzt**

Dann können wir Ihnen nur gratulieren. Denn aus unserer Sicht haben Sie sehr gute Voraussetzungen, um an Ihrer Rhetorik zu arbeiten. Ihr rhetorisches Repertoire ist schon sehr ausgeprägt und umfangreich. Sie müssen wahrscheinlich nur noch an wenigen Kleinigkeiten arbeiten. Ihnen werden in den Trainingsblöcken viele Informationen bekannt vorkommen. Dennoch sollten Sie auch diese Teile noch einmal intensiv durcharbeiten. Legen Sie bei der Selbsteinschätzung besonderen Wert auf die Analyse ihrer Eigenarten und Schwächen.

### **Sie haben zwischen 20 und 29 Aussagen angekreuzt**

Sie bringen gute Voraussetzungen mit, an Ihren rhetorischen Fähigkeiten zu arbeiten. Es kommt jetzt vor allem darauf an, bei der Selbsteinschätzung Ihre Stärken zu analysieren. Denn auf diese Aspekte können Sie sich schon verlassen. Blättern Sie noch einmal zurück, und überprüfen Sie, welche Aussagen Sie nicht angekreuzt haben. Versuchen Sie festzustellen, an welchen Elementen Ihrer Rhetorik Sie noch arbeiten müssen.

### **Sie haben weniger als 20 Aussagen angekreuzt**

Vielen Dank für Ihre ehrlichen Antworten. Aber wahrscheinlich sind Sie mit sich selbst viel zu kritisch. In unseren Trainings stellen wir immer wieder fest, dass viele Teilnehmer ihre Leistungsfähigkeit unterschätzen. Aber eins ist sicher: eine kritische Selbsteinschätzung bietet ideale Voraussetzungen für ein intensives Training. Für Sie ist es wichtig, das Trainingsprogramm systematisch durcharbeiten. Nutzen Sie jede Chance, um an Ihren rhetorischen Fähigkeiten zu arbeiten. Reden lernt man nur durch reden! Beherzigen Sie diese Weisheit. Nutzen Sie jede sich bietende Gelegenheit, Ihr rhetorisches Repertoire auszuprobieren und zu erweitern. Am Ende dieses Trainingsprogramms sollten Sie unbedingt ein Rhetorik-Seminar bei einem erfahrenen Trainer besuchen, um das Erlernete zu festigen und weiter auszubauen.