

Kommunikative Gestaltungskraft

Kurzfragebogen nach dem Triple P Modell:

Persönlich – Präsent – Präsent

© Dr. Stefan Hölscher

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen, wichtige Aspekte Ihres Kommunikationsverhaltens, Ihrer Überzeugungskraft und Ihrer damit verbundenen persönlichen Energie einzuschätzen. Bitte gehen Sie alle u.g. Aussagen durch und bilden Sie auf der angegebenen 5er Skala möglichst realistische Einschätzungen dazu, wie sehr die jeweilige Aussage auf Sie zutrifft. Dabei bedeutet

- 1: trifft kaum oder gar nicht zu
- 2: trifft wenig zu
- 3: trifft mittelstark zu
- 4: trifft stark zu
- 5: trifft sehr oder extrem stark zu.

Durch Addition der von Ihnen angegebenen Werte für jeden Zweierblock von Aussagen wie auch für die drei P-Abschnitte können Sie sehen, inwieweit wichtige Felder kommunikativer Gestaltungskraft bei Ihnen aktuell stärker oder schwächer ausgebildet sind. So können Sie auch einen Anhaltspunkt dafür bekommen, in welchen Bereichen es sich möglicherweise für Sie lohnt, Ihre Kompetenzen noch weiter zu entfalten.

Sie können, um ein Außenbild zu bekommen, den Fragebogen zusätzlich auch noch einer Person geben, die Sie häufiger in Kommunikationssituationen erlebt und die bereit ist, Ihnen eine ausführliche persönliche Einschätzung und ein differenziertes Feedback anhand des Fragebogens zu geben. Dies stellt oft einen sehr hilfreichen Vergleich dar.

trifft kaum oder gar nicht zu	1	2	3	4	5
trifft wenig zu					
trifft mittelstark zu					
trifft stark zu					
trifft sehr oder extrem stark zu					

Persönlich: Aspekte des ICH

Selbstvertrauen

1. Ich weiß, wie ich meine persönlichen Stärken wirksam einsetzen kann.
2. Ich schätze mich Wert für das, was ich kann, wofür ich mich einsetze, was ich erreicht habe und als genau der, der ich bin.

Summe (max. 10)

Drive

3. Auch wenn mir die Umsetzung natürlich nicht immer gleich gut gelingt: ich habe mir die innere Haltung zu Eigen gemacht, anzunehmen, was jeweils da ist, auch wenn ich mir etwas Anderes gewünscht hätte, und es sinnvoll zu nutzen.
4. Es gelingt mir gut, meine unterschiedlichen Bedürfnisse wahr- und ernst zu nehmen und sie in ihrem Wechselspiel sinnvoll zu balancieren.

Summe (max. 10)

Körperverankerung

5. Im Zusammenhang mit wichtigen Präsentations- und Kommunikationssituationen gehe ich achtsam mit meiner Atmung und den Möglichkeiten meiner Stimme um.
6. Um die Authentizität und Wirkungskraft mir wichtiger Botschaften zu erhöhen,achte ich darauf, sie auch kraftvoll zu verkörpern.

Summe (max. 10)

Summe aller Werte zum Bereich *Persönlich: Aspekte des ICH* (max. 30)

--

Präsent: Aspekte des DU

Empfängerorientierung

1	2	3	4	5

7. Es gelingt mir gut, auf die Erwartungen und Bedürfnisse meiner Kommunikationspartner einzugehen.
8. Es gelingt mir, in einer Sprache zu sprechen, die für mein jeweiliges Gegenüber gut passt (z.B. in Bezug auf die Länge der Sätze, die (Nicht-)Verwendung von Fachvokabular, die Nutzung von für meinen Gesprächspartner vertrauten Bildern etc.).

Summe (max. 10)

Zielklarheit

9. Ich bin mir normalerweise in Kommunikationssituationen klar darüber, welche Botschaft ich ‚überbringen‘ möchte.
10. Ich bin mir vor allem auch in beruflichen Kommunikations- und Präsentationssituationen klar darüber, welche Effekte ich erzielen möchte.

Summe (max. 10)

Interaktionsgestaltung

11. Ich bin gut darin, andere Menschen durch Fragen zum zielgerichteten Reflektieren und Ideen generieren zu bringen.
12. Mir gelingt für gewöhnlich in ganz unterschiedlichen Kommunikationssituationen eine gute Balance zwischen ‚Senden‘ und ‚Empfangen‘, engagiertem Argumentieren und aktivem Zuhören zu finden.

Summe (max. 10)

Summe aller Werte zum Bereich Präsent: Aspekte des DU (max. 30)

--

Prägnant: Aspekte des ES

Substanz

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13. Mit meiner Kommunikation zu Themen meines professionellen Felds strahle ich in aller Regel hohe Kompetenz aus.
14. Ich bereite mich auf wichtige Präsentations- und Kommunikationssituationen in meinem beruflichen Umfeld systematisch, gründlich und zielorientiert vor.

Summe (max. 10)

Prägnanz

15. Zu meinen Stärken gehört es, klar und verständlich zu kommunizieren.
16. Ich kann Dinge gut auf den Punkt bringen.

Summe (max. 10)

Varianz

17. Es gelingt mir für gewöhnlich gut, zwischen konkreten Punkten und Beispielen einerseits und allgemeinen Aussagen und Schlussfolgerungen so zu wechseln, dass meine Argumentation nachvollziehbar und lebendig ist.
18. Ich bin gut darin, anschauliche und sprechende Bilder für meine Ideen und Ausführungen zu finden.

Summe (max. 10)

Summe aller Werte zum Bereich *Prägnant: Aspekte des ES* (max. 30)

--

Gesamtsumme aller Werte zu allen Bereichen (max. 90)

--