



# Quickcheck Prägnanz

**Dr. Stefan Hölscher**

Prägnanz ist die Fähigkeit, mit wenigen pointierten Worten viel zum Ausdruck zu bringen und damit Impulse zu setzen. Wer über diese rar gesäte Fähigkeit verfügt, kann andere besser erreichen und beeinflussen. Möchten Sie Ihre Prägnanzstärke einmal selbst kurz einschätzen? Dann gehen Sie die folgenden 10 Aussagen realistisch und selbtkritisch durch. Geben Sie dabei für jede der Aussagen an, wie sehr sie auf Sie zutrifft auf einer 10er-Skala, auf der 0 bedeutet „gar nicht“ und 10 in „höchstem Maße“.

1. Ich kann Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden und habe Mut zur Lücke.
  2. Ich überlege mir insbesondere in komplexen Zusammenhängen vorab, was ich sagen will: die wichtigsten Aussagen, Botschaften und Fragen, die ich ansprechen möchte.
  3. Ich überlege mir vorab und achte auch im Gespräch darauf, was mein Gesprächspartner zu dem jeweiligen Thema braucht und was nicht. Dafür nutze ich auch die non-verbalen Reaktionen meines Gegenübers.
  4. Ich verfolge die Maxime: was man sagen kann, kann man klar und verständlich sagen – auch bei komplexen Themen.
  5. Ich nutze aktive Rückkopplung, insbesondere durch verstehenssichernde und aktivierende Fragen, um zu erfahren, an welchem Punkt mein Gesprächspartner steht, was bei ihm angekommen ist, was er vielleicht noch benötigt und welche Fragen er hat.
  6. Ich achte auf eine klare, dem Thema dienliche Struktur in meinen Argumenten und dem gesamten Aufbau dessen, was ich sage und frage.
  7. Ich bilde überwiegend kurze Sätze; und auch, wenn es mal längere werden, achte ich auf deren Verständlichkeit.
  8. Ich nutze konkrete Beispiele, Veranschaulichungen und Bilder, um Zusammenhänge plastisch zu verdeutlichen nach der Devise: ein Bild sagt mehr als 1000 Worte.
  9. Ich pointiere, indem ich zuspitze, starke Kontraste, einprägsame Vergleiche, konturierte Bilder, Formeln etc. einsetze, um durch Zuspitzung Wachheit und Wahrnehmungsschärfe zu erzeugen.
  10. Ich kümmere mich systematisch und konsequent darum, mit starker Energie unterwegs zu sein durch meine gesamte Lebensführung: Zielfokussierung, Sport, Achtsamkeit, gesunde Ernährung, hinreichend Schlaf, Drogenabstinenz, vitale Sexualität, lebenslanges Lernen etc.
- Summe**

Die Zahlenwerte sind nur ein erster Indikator für die Qualität Ihrer kommunikativen Prägnanz. Sollten Sie einen Gesamtwert zwischen 81 und 100 haben, so können Sie vermutlich mit hoher Prägnanz kommunizieren und dadurch die Aufmerksamkeit anderer gewinnen und lenken. Bei einem Gesamtwert zwischen 61 und 80 ist Ihre Fähigkeit zu Prägnanz durchaus passabel, aber gleichzeitig mindestens punktuell verbesserungsfähig. Sollte Ihr Gesamtwert zwischen 41 und 60 liegen, so zeigt Ihr Kommunikationsstil zwar einige prägnante Aspekte, gleichzeitig würde es sich aber lohnen, wenn Sie Ihre Fähigkeit prägnant zu kommunizieren, deutlich weiterentwickeln, insbesondere in den Feldern, die Ihnen aktuell noch schwerfallen. Bei einem Gesamtwert zwischen 0 und 40 gibt es zwar Ansätze für Prägnanz in der Art, wie Sie kommunizieren, wenn Sie hier Power entfalten wollen, bräuchten Sie jedoch ein systematisches Training Ihrer kommunikativen Gestaltungskraft.

Gerne unterstützen wir Sie persönlich oder auch Ihr Team darin, Ihre kommunikative Präsenz und Souveränität noch weiterzuentwickeln. Unser Metrion Expert:innenteam steht Ihnen für ein für Sie kostenfreies Orientierungsgespräch, um Ihnen für Ihre Bedarfe eine möglichst passgenaue Lösung anbieten zu können, gerne zur Verfügung.

Kontakt: [hoelscher@metrionconsulting.de](mailto:hoelscher@metrionconsulting.de)