DIE PERFEKTE STIMME · LEKTION A16

Stimmanalyse

Inventur deiner Stimme – dein Fragebogen

Mit diesem Fragebogen hältst du fest, wo deine Stimme heute steht. Bewerte jede Aussage auf einer Skala von 0 (trifft überhaupt nicht zu) bis 6 (trifft voll zu). Denk nicht lange nach – dein erster Impuls ist meist der ehrlichste.

Du kannst den Fragebogen direkt am Bildschirm ausfüllen und speichern oder ihn ausdrucken. Wiederhole die Analyse nach einigen Wochen Training und vergleiche die Ergebnisse – so werden deine Fortschritte sichtbar.

Name _____ **Datum** _____

Bewertung: ◯ Selbsteinschätzung ◯ Fremdeinschätzung durch _____

Tipp für die Fremdeinschätzung: Bitte gute Freunde, den Bogen für dich auszufüllen. Die Aussagen stehen in der Ich-Form – sie bewerten sie einfach so, wie sie deine Stimme erleben.

TEIL A

Meine Stimme im Umgang mit anderen

Welche Erfahrungen hast du mit deiner Stimme gemacht?

0 = trifft überhaupt nicht zu · 6 = trifft voll zu	0	1	2	3	4	5	6
Andere bitten mich öfter, das Gesagte zu wiederholen.	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Mir wurde schon einige Male gesagt, dass meine Stimme verbesserungswürdig ist.	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Ich habe das Gefühl, dass ich mich anstrengen muss, wenn ich spreche.	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Besonders in einer lauten Umgebung werde ich schwer verstanden.	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Wenn ich in einer lauten Umgebung spreche oder laut reden muss, werde ich schnell heiser.	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Meine Stimme wird unsicher, wenn ich vor einer Gruppe sprechen muss.	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Meine Stimme wird unsicher, wenn ich fremde Menschen anspreche – besonders, wenn sie mir gefallen.	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Ich versuche, meine Stimme so zu verändern, dass sie anders klingt.	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Ich bin weniger kontaktfreudig, weil ich glaube, ein Stimmproblem zu haben.	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Beim Sprechen geht mir die Luft aus.	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Meine Stimme schränkt mich auch im Beruf ein.	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

TEIL B

Das gefällt mir an meiner Stimme

Positive Eigenschaften – je höher der Wert, desto mehr trifft es zu.

0 = trifft überhaupt nicht zu · 6 = trifft voll zu	0	1	2	3	4	5	6
Meine Stimme ist …							
angenehm und wohlklingend	○	○	○	○	○	○	○
ruhig und entspannt	○	○	○	○	○	○	○
überzeugend und glaubwürdig	○	○	○	○	○	○	○
volltönend (nicht dünn)	○	○	○	○	○	○	○
kräftig und gut hörbar	○	○	○	○	○	○	○
klar und deutlich	○	○	○	○	○	○	○
in einem angenehmen Sprechtempo	○	○	○	○	○	○	○
Meine Atmung ist …							
tief und ruhig, wenn ich entspannt bin	○	○	○	○	○	○	○
auch dann tief und ruhig, wenn ich unter Stress stehe	○	○	○	○	○	○	○
Meine Körperhaltung ist …							
im Allgemeinen aufrecht und entspannt	○	○	○	○	○	○	○
auch in Stresssituationen locker und aufrecht	○	○	○	○	○	○	○

TEIL C

Daran möchte ich arbeiten

Negative Eigenschaften – je höher der Wert, desto mehr trifft es zu.

0 = trifft überhaupt nicht zu · 6 = trifft voll zu	0	1	2	3	4	5	6
Meine Stimme ist oder klingt …							
monoton	○	○	○	○	○	○	○
angestrengt und zu hoch	○	○	○	○	○	○	○
unsicher und dünn	○	○	○	○	○	○	○
undeutlich, nuschelnd	○	○	○	○	○	○	○
zu schnell oder zu langsam	○	○	○	○	○	○	○
zu leise	○	○	○	○	○	○	○
zu laut	○	○	○	○	○	○	○
heiser, rau oder belegt	○	○	○	○	○	○	○
Beim Sprechen …							
benutze ich viele „Ähs“ und räuspere mich verlegen	○	○	○	○	○	○	○
bricht meine Stimme weg, oder ich gerate ins Stocken	○	○	○	○	○	○	○

0 = trifft überhaupt nicht zu · 6 = trifft voll zu	0	1	2	3	4	5	6
Meine Atmung …							
ist in Stresssituationen flach und hoch in der Brust (Hochatmung)	○	○	○	○	○	○	○
ist auch in normalen Situationen flach und hoch	○	○	○	○	○	○	○
Meine Körperhaltung ist …							
zu lasch, krumm oder verkrampft	○	○	○	○	○	○	○
in Stresssituationen deutlich angespannter	○	○	○	○	○	○	○

TEIL D

Deine eigenen Beobachtungen

Was gefällt dir ganz besonders an deiner Stimme?

Welche weiteren „Schwächen“ sind dir aufgefallen, an denen du arbeiten möchtest?

AUSWERTUNG

Dein Wegweiser durch den Kurs

Hohe Werte in Teil A und C zeigen dir, wo du ansetzen solltest. Hier findest du die passenden Lektionen:

Monoton, wenig Melodie	A6, A24
Rau, heiser, belegt	A7, A22, A30
Zu schnelles Sprechtempo	A8, A17, A26
Angestrengt, zu hoch	A9, A19, A21
Undeutlich, nuschelnd	A11, A23
Zu leise, dünn, nicht tragfähig	A12, A18, A22
Zu laut	A13, A19
Hochatmung, Luft geht aus	A17, A22
Haltung zu lasch oder verkrampft	A21
Viele „Ähs“, Redefallen	A26
Unsicher vor Gruppen oder Fremden	A27 und Teil B

Die hohen Werte in Teil B sind deine Stärken – auf sie kannst du bauen. Und wahrscheinlich wirst du staunen: Bei anderen kommt deine Stimme meist positiver an, als du selbst glaubst.