



# Selbstreflexion zu Ihrer Kommunikation

Dieser Selbstreflexionsbogen liefert Ihnen eine strukturierte Basis zur Standortbestimmung und persönlichen Weiterentwicklung in Ihrer Kommunikation.

*Hinweise zur Durchführung & Auswertung:*

- *Notieren Sie Antworten ehrlich und ohne Bewertung.*
- *Vergleichen Sie mit vorherigen Reflexionen, um Entwicklungen zu entdecken.*
- *Leiten Sie aus Ihren Antworten gezielte Entwicklungsziele ab.*

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen. Nutzen Sie die Felder, um Ihre persönlichen Einschätzungen einzutragen.

Was sind meine Stärken in der Kommunikation mit anderen?

Was fällt mir in der Kommunikation besonders schwer?



Wie wirkt sich Stress auf meine Kommunikation aus?

Wie würden Personen aus meinem Umfeld meine Kommunikation beschreiben?

Woran möchte ich in meiner Kommunikation noch arbeiten?



Was gelingt mir heute besser als früher?

Wie wirken sich Gefühle wie Wut auf meine Kommunikation aus?

Was stresst mich besonders bei der Kommunikation?



Wie beschreibe ich meine inneren Dialoge?



Bewerten Sie bitte folgende Aussagen auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 7 (trifft voll zu):

Tragen Sie Ihre Bewertung bitte in das jeweilige Feld ein.

<b>Aussage</b>	<b>Bewertung (1-7)</b>
Ich spreche klar und deutlich.	
Ich halte Blickkontakt beim Gespräch.	
Ich habe eine angenehme Mimik und Gestik.	
Ich nehme konstruktive Kritik gerne an.	
Ich rede lebendig und verständlich.	
Ich äußere Kritik ruhig, freundlich und klar.	
Ich lasse meinen Gesprächspartner ausreden.	
Ich höre aktiv zu und bestätige das Gesagte.	



Emotionale und soziale Aspekte (frei ausfüllbar):

Welche Emotionen begleiten mich heute?

Was hat mich heute besonders gefreut oder gestresst?

Wie kann mein Team meine Bedürfnisse unterstützen?



Gab es heute Momente, in denen ich mich nicht gehört oder verstanden gefühlt haben?

Was habe ich heute von meinen Teammitgliedern gelernt?

Welche Stärken meines Teams sind mir heute besonders aufgefallen?