

Checkliste einer wertschätzenden Kommunikation



Bitte füllen Sie diese Checkliste ehrlich zu sich selbst aus. Je öfter Sie bei NEIN Ihr Kreuz setzen, umso größer meine Empfehlung: Lassen Sie uns miteinander reden!

			JA	NEIN
A	Ankommen	Gehe ich bereits bewusst auf andere Menschen zu, wenn ich in eine Kommunikation trete?		
B	Begrüßung	Kenne ich den Unterschied zwischen "grüßen" und "begrüßen"?		
C	Charme	Bestätigen mir andere Menschen (Bekannte, Freunde), dass ich Charme ausstrahle?		
D	Distanz	Bin ich mir meiner persönlichen Lieblings-Distanzzone bewusst?		
E	Empathie	Schaffe ich es, mich in mein Gegenüber einzufühlen und sie / ihn besser zu verstehen?		
F	Fragen	Stelle ich schon die richtigen Fragen?		
G	Gestik	Bin ich mir dem Ausdruck meiner Gestik bewusst und wie ich mit dieser umgehe?		
H	Haltung	Stimmen meine innere und äußere Haltung überein?		
I	Inhalt	Haben meine Aussagen einen Inhalt oder rede ich nur?		
J	Ja	Nutze ich das Wort gerne und mit Überzeugung ohne Ja-Sager zu sein?		
K	Körpersprache	Kann ich die Körpersprache anderer Menschen lesen und weiß um deren Bedeutung?		
L	Lachen	Habe ich ein gewinnendes Lächeln und / oder Lachen?		
M	Mimik	Gehe ich gut dosiert mit Mimik um und kann diese auch im Gesicht meines Gegenübers deuten?		
N	Name	Kenne ich die Namen meiner Mitarbeitenden alle und weiß ich stets die Namen meiner Kunden?		
O	Offenheit	Lebe ich schon Transparenz in meinem Unternehmen? / Erfahre ich Transparenz in dem Unternehmen, in dem ich arbeite?		
P	Pünktlichkeit	Bin ich pünktlich? Immer?		
Q	Qualität	Investiere ich in meine Persönlichkeitsbildung für eine qualitativ hochwertige Kommunikation?		
R	Redeanteil	Ist mein Redeanteil in einem wohlthuenden Verhältnis oder höre ich mich gerne selbst reden?		
S	Sprache	Ist meine Sprache klar, unmissverständlich und zugänglich?		
T	Ton	Weiß ich um die Tonalität meiner Stimme und was ich damit bewirke?		
U	Umgangsformen	Bin ich auf dem aktuellen Stand der Umgangsformen heute?		
V	Vorbereitung	Arbeite ich mit einem Vorbereitungs-Konzept für anstehende Gespräche?		
W	Wortwahl	Ist mein Wortschatz mit ausreichend positiven und wertschätzenden Worten gefüllt?		
X	X-tes Mal	Übe und trainiere ich regelmäßig meine Kommunikation?		
Y	Young Professional	Unterstütze ich junge aufstrebende Menschen in der Stärkung ihres EQs?		
Z	Zuhören	Kann ich aktiv zuhören?		