

SCHNELLTEST FÜR EIN SPRECHEN OHNE ANGST

**DU HAST DICH AUF DEN WEG GEMACHT,
DEINE SPRACHE ZU FINDEN.
DAZU GRATULIERE ICH DIR!**

Nimm Dir Zeit für ehrliche Antworten.
Sie sind wichtige Wegmarken für Dich hin zu angstfreiem Sprechen
vor anderen Menschen.

Gib jeder Frage einen Wert von 1 bis 10 als
Antwort (1 = schlecht | 10 = sehr gut)

		1		10
Wie zufrieden bist Du aktuell mit Deinen Fähigkeiten, vor anderen Menschen zu sprechen?	Ich bin völlig frustriert.	_____		Ich fühle mich gut und sicher.
Vermeidest Du Situationen, in denen es gilt, vor anderen zu sprechen?	Ich vermeide es, wo immer es geht.	_____		Ich stelle mich gern der Herausforderung
Hast Du körperliche Symptome wie Angstschweiß, Herzrasen, Atemschwierigkeiten, wenn Du vor anderen Menschen sprichst?	Ich leide sehr unter mindestens einem der genannten Symptome.	_____		Ich habe die Symptome nicht.
Wie sicher ist Deine Stimme in einer Vortragssituation?	Meine Stimme ist zittrig und flach.	_____		Meine Stimme ist klar und voll.

SCHNELLTEST FÜR EIN SPRECHEN OHNE ANGST

	1	10
Wie gestresst oder überfordert fühlst Du Dich im Alltag?	Ich bin äußerst gestresst und fühle mich immer mehr von allem überfordert.	Ich bin sehr gelassen und habe immer alles unter Kontrolle
Wie groß ist Deine Angst vor der Angst, wenn Du Dich auf eine öffentliche Sprechsituation vorbereitest?	Ich leide sehr unter der Angst vor der Angst.	Ich habe keine Angst vor der Angst.
Was ist nach einem Redebeitrag / Vortrag überwiegend Dein Gefühl?	Ich bin weit hinter meinen Möglichkeiten geblieben.	Ich habe mein Publikum rundum überzeugt.
Wie menschen scheu bist Du?	Ich bin sehr zurückgezogen.	Ich gehe gern auf andere Menschen zu.
Gab es eine besonders negative Erfahrung mit dem Sprechen vor anderen Menschen?	Ich habe mehrere sehr schlechte Erfahrungen gemacht.	Ich kann mich nicht an eine negative Erfahrung erinnern.
Gab es eine besonders positive Erfahrung mit dem Sprechen vor anderen Menschen?	Ich kann mich nicht an eine positive Erfahrung erinnern.	Ich habe mindestens eine sehr gute Erfahrung gemacht.
Wie wichtig sind Dir positive Erfahrungen mit dem Sprechen vor anderen Menschen für Deine berufliche und private Zukunft?	Mir ist es wichtig, allerdings weiß ich nicht, wie ich das erreichen kann.	Mir ist es wichtig, und ich setze es bereits erfolgreich um.

Deine nächsten Schritte

1. Drucke Dir den Schnelltest aus und nehme Deine Eintragungen vor.
2. Sende dann ein Foto Deines Ergebnisses, das Du am besten mit dem Smart-Phone machst und sende es an: kontakt@ulrike-brenning.de
3. Vereinbare Dein kostenfreies Klarheitsgespräch auf meiner Website.
4. Du erhältst eine Bestätigung Deines persönlichen Termins mit mir.