

## Checkliste persönliche Performance

### Sprache

Wortwahl (konkret, abstrakt, allgemeinverständlich oder Fachchinesisch?)

.....

Sprachmuster (kurze, lange Sätze, Abbruch / Wechsel im Satz?)

.....

Floskeln, Phrasen (so, jetzt, also, „wie sie ja alle wissen...!“)

.....

### Stimme

Artikulation (genuschelt bis präzise/klar)

.....

Stimmuster / Melodie / Intonation (steuernd bis offen)

.....

Lautstärke (Bandbreite und Variation)

.....

Tempo / Pausen (langsam bis schnell, mit oder ohne Pausen)

.....

Interjektionen (Ähhs etc.)

.....

### Körper & Raum

Mimik (starr bis lebendig)

.....

Blickkontakt (zum Zuhörer, nach unten / oben / draußen)

.....

Gestik (minimal bis lebhaft, die Sprache unterstützend oder nicht)

.....

Haltung (unbeweglich, steif bis locker, beweglich, sicher)

.....

Raumnutzung („festklebend“ vs. verschiedene Orte markierend)

.....

Gesamteindruck: Wie lässt er sich kurz mit wenigen Stichworten beschreiben?

.....