

## Selbsteinschätzung „Von der Stimme zur Stimmung“

### Bewertungsskala:

0: stimmt nie  
5: stimmt ab und zu  
10: stimmt immer

1. Wenn ich spreche, lassen mich andere ausreden, ohne mich zu unterbrechen.

○ ○ ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ ○ 10

2. Ich kann reden, ohne mich wiederholen zu müssen.

○ ○ ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ ○ 10

3. Was ich sage bleibt den Zuhörern in Erinnerung.

○ ○ ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ ○ 10

4. Andere können meine Anweisungen schnell und leicht umsetzen.

○ ○ ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ ○ 10

5. Es gelingt mir, andere zu überzeugen

○ ○ ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ ○ 10

6. Am Ende des Tages klingt meine Stimme noch immer frisch und kraftvoll.

○ ○ ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ ○ 10

7. Meine Stimme wirkt dynamisch.

○ ○ ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ ○ 10

8. Ich muss mich selten bis nie räuspern.

○ ○ ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ ○ 10

9. Ich spreche fokussiert und brauche keine „äähs“.

○ ○ ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ ○ 10

10. Ich mache gezielte Pausen.

○ ○ ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ ○ 10

### Auswertung Selbsteinschätzung

**90-100 Punkte:** Sie fühlen sich äusserst wohl beim Sprechen. Entdecken Sie weitere Möglichkeiten, Ihre Stimme für Ihre Zwecke einzusetzen!

**70-90 Punkte:** Sie atmen atemökonomisch. Entwickeln Sie sich gezielt weiter und entdecken Sie zusätzliche Werkzeuge, um mit Ihrer Stimme eine maximale Wirkung zu erzielen.

**50-70 Punkte:** Sie kennen Ihre Potentiale und Ihre Schwächen. Sie wissen, wo Sie ansetzen müssen. Wir unterstützen Sie gerne.

**Bis 50 Punkte:** Ihnen ist bewusst, dass Sie noch einige Schwierigkeiten haben. Packen Sie diese an und gewinnen Sie Freude am Sprechen!

### „Von der Stimme zur Stimmung“ – Das Atem- und Sprechtraining mit Hans Ruchti

Sie wollen ganz einfach beherzt, atem-ökonomisch und kontaktfreudig mit klangvoller Stimme und prägnanter Artikulation sprechen, gehört und verstanden werden?

Hans Ruchti arbeitet mit Ihnen individuell oder im Gruppentraining am Abend oder als Ganztagestraining an einem Samstag.

Weitere Informationen unter 043 / 844 06 77 oder [office@newbury.ch](mailto:office@newbury.ch) bzw. im Internet unter [www.newbury.ch](http://www.newbury.ch)

### „Von der Stimme zur Stimmung“ – Das Audiotraining mit Hans Ruchti



Arbeiten Sie gemeinsam mit Schauspieler und AAP-Sprechtrainer Hans Ruchti an den fünf Kern-Bereichen des selbstsicheren Auftretens und gezielten Stimmgebrauchs: dem Körperbewusstsein, der Haltung, der Atmung, der Stimme und der Artikulation.

Audiotraining-Laufzeit: ca. 55 Minuten

Das Audiotraining „Von der Stimme zur Stimmung“ ist im Buchhandel, bei iTunes und Audible erhältlich.