

Fragebogen – Qualität von Präsenz

QUALITÄT VON PRÄSENZ

Wie ist unsere Präsenz in einer Situation? Wie fühlt sie sich an und wie sieht sie aus? Fokus darauf, wie wir in der Situation sind: unsere Haltung, Geräusche, Gefühle, Emotionen, körperliche Empfindungen.

Worum geht es in dieser Dimension?

Die wichtigsten Werkzeuge der Trainerin sind ihre Stimme, ihr Körper und ihre Präsenz, alles was sie tut, wird über ihre Präsenz vermittelt. Das Wort Präsenz

verfügt über eine doppelte Perspektive: innen und außen, wahrgenommene und gesehene Präsenz. Wir haben innere Empfindungen unseres Körpers und gleichzeitig kreiert unser Körper einen visuellen Ausdruck für andere. Das Gleiche gilt für unsere Stimme, unsere emotionale Landschaft und unsere Strategien der Selbstdarstellung. Unsere video-basierte Methode überbrückt diese Kluft zwischen dem Inneren und Äußeren und Ihnen somit helfen, Ihre inneren Empfindungen durch mehr Bewusstsein als achtsames Feedback wahrzunehmen und auch zu nutzen.

FÜLLEN SIE BITTE DEN GRÜNEN UND DEN ROTEN TEIL AUS, BEVOR SIE IHR VIDEO ANSCHAUEN

Benützen Sie folgende Skala: 1 = Ich stimme nicht zu, 2 = Ich bin teilweise anderer Meinung, 3 = neutral, 4 = Ich stimme zu 5 = Ich stimme voll zu

Präskriptive Punkte	1	2	3	4	5
Eine gute Trainerin hat eine flüssige, sprachliche Ausdrucksfähigkeit					
Es ist wichtig, Einwürfe zu vermeiden (Pausenfüller)					
Die Bewegung der Trainerin stört das Lernen					
Es ist wichtig, parasitäre (ungewollte) Bewegungen zu vermeiden					
Es ist wichtig, mit so viel wie möglich Lernenden in Augenkontakt zu sein					
Die Trainerin soll sich in Richtung der Lernenden positionieren					
Die emotionalen Reaktionen der Trainerin sollen nicht beobachtbar sein					
Die Trainerin soll als kompetent wahrgenommen werden					
Die Trainerin soll als nett und freundlich wahrgenommen werden					

BITTE FÜLLEN SIE DEN ROTEN TEIL VOR DEM VIDEO ANSCHAUEN AUS, FALTEN SIE IM ANSCHLUSS DAS PAPIER. FÜLLEN SIE NACH DEM ANSCHAUEN DEN BLAUEN TEIL AUS. NUN FALTEN SIE WIEDER AUF UND VERLGEICHEN. GIBT ES UNTERSCHIEDE?

Deskriptive Punkte	VOR DEM ANSCHAUEN					NACH DEM ANSCHAUEN				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Mein sprachlicher Ausdruck ist flüssig / segmentiert										
Ich habe unfertige Aussagen getätigt										
Ich spreche schnell										
Meine Stimme verliert oft an Stärke und Klarheit										
Ich nutze Segmentierung in stillen Pausen										
Ich nutze Segmentierung mit Pausen, welche mit Einwüfen gefüllt sind („hmm“ oder „euh“)										
Ich präsentiere mich als kompetente Person										
Meine Stimme hat eine hohe Tonlage										
Meine Intonation ist monoton										
Meine Atmung ist tief und entspricht meinem Sprechen										
Ich bin mit den Lernenden in Augenkontakt										
Meine Haltung ist in Richtung der Lernenden										
Ich nutze Proxemik (Veränderung der Distanz zu den Lernenden)										
Meine Gestik stellt meine Aussagen dar										
Meine Gestik hilft, die wichtigen Aspekte der Botschaft hervorzuheben										
Ich bewege mich und gestikuliere, ohne mir darüber bewusst zu sein										
Ich fühle mich verwurzelt im Boden										
Ich bewege mich im Raum, als ob ich ihn auswendig gelernt hätte										
Ich bin mir meiner Emotionen während der Stunden bewusst										
Ich höre auf meine Emotionen als Feedbackgrundlage										
Ich zeige meine Emotionen nicht										
Meistens bin ich selbstbewusst und nicht verlegen										
Meistens ist mir eher warm als kalt										
Meistens bin ich offen und flexibel und nicht verschlossen und steif										
Meistens bin ich reizbar und ängstlich und nicht ruhig										
Ich präsentiere mich als nette und freundliche Person										