



Kommunikationskompass: Wie ist unsere Kommunikation?

Bitte beide einzeln ausfüllen - danach könnt ihr euch austauschen.

Es gibt kein richtig oder falsch. Jede Antwort zeigt nur die eigene Sichtweise.

1. Wie leicht fällt es mir, meine Gedanken mit dir zu teilen?

1 (sehr schwer) – 10 (sehr leicht)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Wie klar drücke ich meine Gefühle aus?

- Sehr klar
- Meistens klar
- Manchmal undeutlich
- Eher zurückhaltend
- Fast nie
- Weiß gerade nicht

3. Wie oft habe ich das Gefühl, dass du mir wirklich zuhörst?

1 (nie) – 10 (immer)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Wie häufig unterbrechen wir uns gegenseitig?

- Fast nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Sehr oft
- Weiß gerade nicht

5. Wie respektvoll gehe ich mit Kritik um?

1 (gar nicht) – 10 (sehr respektvoll)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Wie sicher fühle ich mich, auch heikle Themen anzusprechen?

- Sehr sicher
- Meistens sicher
- Manchmal unsicher
- Oft unsicher
- Sehr unsicher
- Vermeide ich lieber
- Weiß gerade nicht



7. Wie verständlich sind meine Nachrichten (z.B. Chats, Sprachnachrichten)?
1 (oft missverständlich) – 10 (sehr verständlich)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Wie oft entstehen Missverständnisse zwischen uns?

- Fast nie
- Selten
- Manchmal
- Häufig
- Sehr oft
- Weiß gerade nicht

9. Wie viel Humor spüre ich in unserer Kommunikation?

1 (gar nicht) – 10 (sehr viel)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Wie zufrieden bin ich insgesamt mit unserer Kommunikation?

1 (überhaupt nicht zufrieden) – 10 (sehr zufrieden)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Impuls für euch

Kommunikation hat viele Facetten: mal läuft sie leicht, mal stolpert man. Entscheidend ist nicht die perfekte Zahl oder Antwort, sondern das Gespräch darüber, wie es euch geht.

Wichtige Erkenntnisse nach dem Ausfüllen:

Würdet ihr gerne etwas in eurer Kommunikation ändern? Wenn ja, was?
