MADAME

APRIL 2014 NR. 4
DEUTSCHLAND € 6
ÖSTERREICH € 6
SCHWEIZ SFR 10

DRESS TO IMPRESS

Das neue Spiel mit Reizen – von hochgeschlossen bis bauchfrei

Power-Mix: Denim & edler Glanz

Starker Auftritt im Ethno-Style

GROSSES KINO

Das geniale Film-Porträt über Yves Saint Laurent

ANDIAMO!

XL-Reise-Guide für Siziliens kleine Insel-Schwestern

IHR BODY IN BESTFORM

GANZ OHNE DIÄT!

Job Spektrum

Sie entscheidet mit, ob wir unsere Ziele im Job erreichen – unsere Stimme. Wenn das kein guter Grund ist, ihr mit einem **STIMMCOACHING** den richtigen Klang zu verleihen

MIT STIMME ZUM ERFOLG

Unsere Stimme ist wie eine akustische Visitenkarte und ein wichtiges Werkzeug, um uns im Beruf durchzusetzen. Mit ihr machen wir auf uns aufmerksam, verschaffen uns Gehör und verhandeln wir. Trotzdem schenken wir ihr meistens keine große Aufmerksamkeit, nehmen sie als gegeben, wie sie ist. An ihr arbeiten, sie optimieren und „leistungsfähiger" machen? Geht doch gar nicht. „Geht doch", sagt Stimm- und Sprechcoach Nicola Tiggeler. Als ausgebildete Schauspielerin und Opernsängerin weiß sie um die Kraft der Stimme und wie hilfreich es ist, den eigenen Umgang mit ihr zu trainieren.

Welchen Einfluss hat unsere Stimme auf unsere Karriere?

Einen sehr großen. Es gibt Untersuchungen, bei denen sich Personalchefs nur anhand der Stimme zwischen zwei Bewerbern entscheiden sollten. Intuitiv haben sie sich für den Kandidaten mit dem angenehmeren Tonfall entschieden. Das zeigt, dass schöne Stimmen oft bevorzugt werden.

Aber für seine Stimme kann man doch nichts. Die wird einem ja sozusagen in die Wiege gelegt.

Das stimmt nur bedingt. Natürlich haben wir alle eine genetische Veranlagung. Deshalb heißt es auch oft: „Du hörst dich an wie deine Mutter." Aber was man aus seiner Veranlagung macht, das kann man durchaus beeinflussen. Vieles ist erlernt und angewöhnt. Und diese Angewohnheiten kann man verändern. Sie werden feststellen, dass eine Beschäftigung mit der Stimme auch eine Beschäftigung mit der eigenen Persönlichkeit bedeutet. Das geht Hand in Hand.

STIMMCOACH NICOLA TIGGELER

Meine Stimme hängt also mit meiner Psyche zusammen. Wie äußert sich das?

Stimme ist Atem. Wenn man zum Beispiel Blockaden hat, die ja oft seelischer Natur sind, ist gleichzeitig der Atem blockiert. Dann klingt eine Stimme gequetscht. Auch wenn man verspannt ist und eine feste Bauchdecke hat, also den Bauch einzieht, können sich Atmung und Stimme nicht frei entfalten. Es geht viel um die Haltung, die innere genauso wie die äußere. Und ich arbeite mit meinen Klienten daran, diese zu verbessern.

Was sind die häufigsten Fehler, die wir beim Sprechen machen?

Wir sprechen zu schnell und machen zu wenig Pausen. Dabei sind Sprechpausen sehr wichtig. Durch sie kann

Spannung entstehen, oder wir können etwas Gesagtem mehr Wirkung verleihen. Pausen sind ein unglaublich wertvolles rhetorisches Mittel, das enorm unterschätzt wird.

Sie sind Stimm- und Sprechcoach. Wie wichtig ist der Einklang zwischen einer angenehmen Stimme und guter Rhetorik?

Nehmen wir mal das Beispiel Barack Obama. Er ist ein guter Rhetoriker, aber seine Stimme klingt nicht immer angenehm. Andere wiederum haben eine tolle Stimme, können aber den Inhalt des Gesagten nicht so gut transportieren. Erst wenn alles im Einklang ist, also Gestik, Körpersprache, Tonfall und Inhalt, dann ist das Optimum erreicht.

Wie sieht ein Coaching bei Ihnen konkret aus?

Ich frage meine Klienten immer erst nach ihren Bedürfnissen und der eigenen Einschätzung. Dann kann ich analysieren, woran es fehlt, zum Beispiel an Volumen. Danach geht es wie beim Sport um das richtige Trainingsprogramm. Ich arbeite mit meinen Klienten zum Beispiel viel an Präsentationen: Wie ist der Stand, die Körperhaltung, die Präsenz? Ein weiteres großes Thema: das Atemverhalten. Das heißt, Hochatmung zu vermeiden, die Zwerchfellmuskulatur zu trainieren und den Atem in Klang zu verwandeln. Ganz wichtig ist auch, den individuellen Eigenton seiner Stimme zu finden. Dort ist die Stimme nämlich am resonanzreichsten. Menschen, die ihren Eigenton gefunden haben, sprechen sprichwörtlich mit dem Brustton der Überzeugung. Außerdem wird intensiv an Kiefer, Zunge und Gaumen gearbeitet und an der richtigen Artikulation, das heißt „Ähs“ vermeiden und nicht nuscheln.

Stellen Sie bei Ihrer Arbeit einen Unterschied zwischen Männern und Frauen fest?

Ich würde da nicht pauschalisieren wollen, es sind eher Menschen, die sich unterscheiden. Aber natürlich gibt es spezifische Frauenprobleme. Frauen sprechen oft zu hoch. Das liegt daran, dass die Frauenstimme im Stimmbruch nur eine Terz nach unten rutscht und bei Männern eine ganze Oktave. Außerdem neigen wir dazu, unser Mädchenstimmverhalten ins Erwachsenenalter zu transportieren. Männer hingegen dröhnen dafür öfter aufgrund der tieferen Stimme.

Drei goldene Regeln für richtiges Stimm- und Sprechverhalten?

Innere und äußere Haltung bewahren, richtig atmen und seinen eigenen Stimmklang kennen.

MARTIN VOGELSANG

KLANGVOLL Die eigene Stimme schätzen lernen, das ist das Ziel von Stimmcoach Nicola Tiggeler. Alle Termine und nähere Informationen finden Sie unter: stimmeundsprechen-muenchen.de

HIRN-DOPING Wie war gleich noch mal der Name des neuen Kollegen? Und die Telefonnummer der Freundin? Manchmal lässt uns unser Gedächtnis im Stich. Wie wir ihm wieder auf die Sprünge helfen und es sogar noch verbessern können, erklärt Gedächtnistrainer Boris Nikolai Konrad in seinem Buch „Superhirn“ (Goldegg Verlag, 19,95 Euro). Ein amüsantes und vor allem effektives Training für unseren Kopf.

ONLINEPORTAL FÜR MÜTTER

Mütter und Unternehmen langfristig verbinden – das ist das Ziel der neuen Onlineplattform www.jobsfuermama.de. Das Portal für Frauen mit Kindern hilft bei Bewerbungen, gibt Antworten bei Rechtsfragen und vermittelt Coachings. Außerdem können Firmen gezielt inserieren und die perfekte Mitarbeiterin finden. Eine tolle Hilfe für alle, die wieder in den Job einsteigen wollen.

Businesshotel

BLICK AUF DEN RHEIN Zentrumsnah und doch idyllisch, liegt dieses Hotel im Hafengebiet Mannheims direkt am Rhein. Den Gästen des Design-Hotels „Speicher7“ (Rheinvorlandstraße 7, 68259 Mannheim) stehen 20 Zimmer und Lounges zur Verfügung, die alle durch Großzügigkeit und Industrial Chic überzeugen. Außerdem verfügt das Hotel über einen herrlichen Wellness- und Yogabereich, in dem man nach stressigen Meetings wieder „in Fluss“ kommen kann. Doppelzimmer ab 99 Euro. Info: speicher7.com

PRAKTISCH & CHIC Ein Tablet passt problemlos in die Handtasche. Aber wohin mit dem Laptop? Die Henkeltasche aus Kalbsleder von Cartier ist eine stilvolle Variante, um Compter und Akten elegant verschwinden zu lassen und lässig zu transportieren. Beide Modelle um 2190 Euro

MITARBEIT: Katrin Winklmaier. FOTOS: Astrid Obert (1)