



GUT ZU HÖREN!

Egal, ob eine Telefonkonferenz oder der Jour fixe ansteht: Eloquenz und eine feste Stimme müssen sein! So bekommen Ihre Worte Präsenz

Reden kann doch jeder? Klar, aber reden ist nun mal nicht gleich reden. Denn quasseln, fiepen oder gar herumstottern haben nichts mit einem überzeugenden Auftritt zu tun. Wer Erfolg haben möchte, muss seine Stimme im Griff haben, denn der Klang unserer Stimme entscheidet maßgeblich, ob wir bei anderen Menschen Anklang finden – im wahren Sinne des Wortes. Kompetenz vermittelt man auch durch ein angenehmes und der Situation angepasstes Sprechen, Experten nennen es modulationsfähiges Sprechverhalten. Klingt kompliziert – ist es aber gar nicht. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät für Stimmtraining, und es macht sogar Spaß! Entscheidend dafür ist, dass man sich auf drei Faktoren fokussiert: Haltung, Atem und Stimme. Wie das geht, erklärt Expertin Nicola Tiggeler:

Achten Sie auf Ihre Haltung

Eine lockere, aufrechte Haltung lässt Sie souverän und „aufrichtig“ erscheinen und ermöglicht Ihnen eine gute, tiefe Atmung und damit eine vollere Stimme. Machen Sie sich groß und zeigen Sie, dass Sie „rüberkommen“ wollen.

Atmen Sie aus

Ziehen Sie bitte nicht ständig gewohnheitsmäßig den Bauch ein und atmen Sie vor Ihrem ersten Satz nicht ein, sondern aus! Sonst geraten Sie automatisch statt in die tiefe Bauch- und Flankenatmung in die Hochatmung und die signalisiert Ihrem Körper Stress: Der Atem wird flach, schnell, gepresst und Ihre Stimme damit leider auch. Im schlimmsten Fall hyperventilieren Sie und der Text bleibt weg: Blackout. Atmen Sie stattdessen erst aus, fangen dann an zu sprechen und holen dabei ganz entspannt weiter Luft.

Summen Sie regelmäßig

Gewöhnen Sie sich an, zu summen, wann und wo immer es möglich ist. Denken Sie dabei an Gähnen, trotz der geschlossenen Lippen. Summen Sie durch Ihren ganzen Stimmumfang, sozusagen vom Keller Ihres „Stimmhauses“

ins Dachgeschoss und zurück. Sie werden erstaunt sein, welche Bandbreite Ihre Stimme hat.

Finden Sie Ihren „Eigenton“

Am besten klappt das mit einer Stimmtrainerin, aber es hilft schon, wenn Sie eine Hand auf Ihr Brustbein legen und in einer relativ tiefen, entspannten Lage mit viel Klang summen. Fühlen Sie die Vibrationen? Denken Sie weiterhin ans Gähnen und jetzt zählen Sie laut, aber entspannt in dieser Lage von eins bis fünf, nennen Sie Ihren Namen, sagen Sie Ihr Lieblingsgericht und den ersten Satz Ihrer Präsentation. Wenn Sie Ihren Eigenton kennen, sprechen Sie tatsächlich „im Brustton der Überzeugung“.

Üben Sie laut

Wenn Sie eine Rede oder Präsentation vorbereiten, dann üben Sie vorher für sich den „Ernstfall“: den Gang auf die Bühne, das Stehen und Ausatmen, den Blickkontakt mit dem Gegenüber aufnehmen und erst dann die ersten Sätze sagen. Das können Sie zu Hause für sich, aber auch gern schon vor Freunden, dem Partner oder Publikum (siehe Seite 17) probieren.

Wärmen Sie sich auf

Sprechen bedeutet Hochleistungsarbeit für Ihre Stimmwerkzeuge. Und so wie sich jeder Sportler vor dem Training oder Wettkampf aufwärmt, sollten auch Sie stimmlich keinen Kaltstart hinlegen. Ein Warm-up vor einem wichtigen Telefonat oder einer Präsentation sollte für Sie so selbstverständlich werden wie Zähneputzen. Schon ein paar Minuten sind besser als nichts: Dehnen und lockern Sie Ihren gesamten Körper und Ihre Gesichtsmuskeln, etwa durch herzhaftes Gähnen mit Ton. Und atmen Sie tief in den Bauch ein und aus. Einfach ist auch folgende Übung: Schnauben Sie wie ein Pferd und lassen dabei Ober- und Unterlippe beben. Es gibt viele solcher Übungen aus dem Stimmtraining, die man leicht in den Alltag integrieren kann. Der Aufwand ist gering, aber der Nutzen enorm! //



Expertin für Stimme und Auftritt
NICOLA TIGGELER

Ausgebildete Opernsängerin, Schauspielerin, Gesangspädagogin und autorisierte Lehrerin der Linklater-Stimmtechnik. Als Stimmtrainerin gibt sie Einzelcoachings, Seminare und ist als sogenannte Keynote Speakerin im deutschsprachigen Raum unterwegs. In „7 Speaker – 7 Schlüssel zum Erfolg“ (Profilers Verlag, 17,90 Euro) erscheint ihr Beitrag „Die 7 Säulen der Stimme (be-)stimmen“. stimmeundsprechen-muenchen.de und nicola-tiggeler.de

