

# Coach to go

In fünf Schritten zum perfekten Auftritt

**1** Es lohnt immer, sich vor einem wichtigen Termin mal selbst mit dem Smartphone aufzunehmen, und zwar unter Realbedingungen: Sprechen Sie im Stehen, wenn Sie das auch bei Ihrer Präsentation tun werden, und mit voller Stimme, so dass man Sie auch noch in den hinteren Reihen hören würde. Wenn Sie sich auf ein Gespräch im kleineren Kreis vorbereiten, reden Sie im Sitzen. Anschließend geht es an die Bestandsaufnahme: Achten Sie vor allem aufs Tempo (nicht zu schnell!) und darauf, genug Pausen einzulegen, um Akzente zu setzen. Am Ende eines Satzes sollte die Stimme runter gehen, das bringt Ruhe rein.

**2** Die Stimme ist untrennbar mit der Körperhaltung verbunden. Was nicht heißt: „Brust raus, Bauch rein“. Das ist schlecht für den Resonanzkörper. Der Bauch muss entspannt sein, um dem Atem und damit der Stimme Raum zu geben. Ich arbeite gern mit der „Flügel-Übung“: Stellen Sie sich vor, Sie hätten große Schwingen, die an den Schulterblättern angewachsen sind und bis zum Boden reichen. Spüren Sie, wie Ihre Haltung majestätischer wird? Ihre Zuhörer werden das auch wahrnehmen und Ihnen besser zuhören. Haben Sie Mut zu unterschiedlichen „Stimmungen“: Wenn Sie etwas begeistert, darf man das auch hören und sehen.

**3** Achten Sie am Tag Ihres wichtigen Termins darauf, Ihre Stimme vorher aufzuwärmen. Das klingt nach einer Übung für Opernsänger – aber es wirkt. Wie Sie das machen? Zum Beispiel, indem Sie morgens unter der Dusche singen oder im Auto. Summen reicht auch schon. Nehmen Sie sich außerdem noch ein paar Augenblicke Zeit, bevor Sie das Besprechungszim-

**„Stellen Sie sich vor, Sie hätten große Schwingen. Das gibt Sicherheit“**



**Nicola Tiggeler** ist Schauspielerin, Sprecherin und Stimm-Coach ([stimmeundsprechen-muenchen.de](http://stimmeundsprechen-muenchen.de)). Nachzulesen sind ihre Tipps auch in „Die 7 Säulen der Macht reloaded 2“ (Profilers Publishing, 17,90 Euro)

mer oder die Bühne betreten: Schütteln Sie Ihren Körper aus, lockern Sie Ihre Kiefergelenke, richten Sie sich auf – dann kann es losgehen. Und zwar mit einem bewussten, langen Ausatmen. Wenn wir nervös sind, neigen wir dazu, hektisch nach Luft zu schnappen. Das quetscht die Stimme aber zusätzlich.

**4** Wenn Sie mit einem Redemanuskript sprechen, dann nutzen Sie die Gelegenheit, um sich darauf persönlichen Zeichen zu setzen: Zum Beispiel einen Smiley als Erinnerung, zwischendrin mal zu lächeln, oder ein Ausrufezeichen für einen wichtigen Punkt, über den Sie nicht zu schnell hinwegfegen wollen. Auch kleine Karten mit Stichpunkten können hilfreich sein – außerdem haben Sie dann etwas „in der Hand“. Ich persönlich bin ein großer Freund des freien Sprechens. Das bedeutet je nach Anlass eine sehr genaue Vorbereitung und den Mut zum emotionalen Sprechen. Also im direkten Blickkontakt zu bleiben und Stimme, Körpersprache und Mimik so lebendig sein zu lassen, als ob Sie Ihren Gedanken in diesem Moment neu (er-)finden.

**5** Viele Kunden fragen mich, was sie mit ihren Händen machen sollen. Mein Tipp: Tun Sie das, was Sie sonst auch machen – das gehört zu Ihnen. Nur bitte nicht zu hektisch. Und: Bleiben Sie im Dialog mit Ihren Zuhörern. Wie? Mit Augenkontakt. Nicht starren – aber bleiben Sie im Blickkontakt und sprechen Sie jeweils konkret zu einer Person. Bei großen Auditorien hilft das große M: Sehen Sie zunächst jemandem vorne links in die Augen, wandern Sie dann mit dem Blick nach hinten links, dann diagonal in die Mitte des Raumes, sodann ins rechte hintere Eck, schließlich rechts vorne. Genießen Sie Ihren Applaus am Schluss in vollen Zügen!