

Der Ton macht die Musik: Mit Stimm- und Sprechtraining zum Erfolg

Eine sichere und angenehme Stimme mit klarer Artikulation ist im Berufsleben oft wichtig. Mit gezielten Übungen lassen sich Atmung und Sprechstimme trainieren. Beim „richtigen“ Sprechen entwickelt man ein gutes Gefühl und gewinnt Sicherheit, die sich im Privatleben wie im Job positiv auswirkt.

Eine „an-sprechende“ Stimme

Ist Ihre Stimme ansprechend? Hören Ihnen Ihre MitarbeiterInnen, Ihre KollegInnen und Vorgesetzten gerne zu? Bekommen Sie am Ende Ihrer Präsentationen Beifall, weil Ihr Vortrag so gut war, oder weil Ihr Publikum erleichtert ist, Ihnen nicht mehr zuhören zu müssen? Ich hoffe ersteres ist der Fall! Falls nicht, hier einige Tipps zum Webinar-Thema „Der Ton macht die Musik – mit Stimm- und Sprechtraining zum Erfolg“, damit Sie künftig mit sicherer Stimme und klarer Artikulation überzeugen können.

Unsere Stimme ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel. Gemeinsam mit unserer Körpersprache sagt Sie zwischen den Zeilen aus, was wir uns wirklich denken und wie wir uns fühlen. Denn unser Körper und unsere Stimme lügen nicht. Schwierig wird es vor allem dann, wenn Nervosität oder gar Angst vor dem Sprechen eine authentische Artikulation und Modulation der Sprache nicht mehr zulassen. Einer der wichtigsten Faktoren hierbei ist eine atemrhythmisch angepasste Phonation. Das bedeutet, dass unsere Atmung natürlich abläuft. Beim Sprechen stoßen wir eine Portion Luft aus und lassen den Reflex zu, dass sich unsere Lunge danach wieder mit der richtigen Menge Luft füllen kann. Das sollte alles unbewusst geschehen. Sind wir jedoch nervös oder angespannt, zum Beispiel bei Präsentationen in Meetings oder während wichtiger Gespräche, so wird uns unser Sprechen plötzlich bewusst und wir sprechen nicht mehr frei heraus.



**Kostenloses
On-Demand Webinar**



**Mit Speaker und Autor
Nina-Nike Höllinger**

**Jetzt
ansehen**

In privaten Gesprächen oder beispielsweise bei einer spontanen Unterhaltung in der Kaffeeküche im Büro, gelingt uns das „normale“ Sprechen meist ganz gut. Wir sind authentisch und fühlen uns wohl. Sobald wir jedoch vor Publikum treten kommen Zweifel, Unsicherheit und vielleicht sogar Angst auf – das muss nicht sein! Sprechtraining kann helfen!

Sprechen vor Publikum

Vor allem bei Präsentationen hört man schnell, wer geübt ist und wer zum ersten Mal vor Publikum spricht. Routinierte Personen treten viel selbstbewusster auf und wirken somit oftmals kompetenter; selbst wenn Sie es nicht unbedingt sind. Unsere Wahrnehmung als Publikum ist sehr vielschichtig. Es geht uns nicht nur um den Inhalt, den wir auch mit Hilfe medialer Unterstützung erfassen könnten, viel mehr wollen wir herausfinden, ob wir glauben können was wir hören und sehen. Passt sozusagen das Bild zum Ton? Wer einen inhaltlich starken und gut argumentierten Vortrag hält, muss noch lange nicht glaubwürdig und überzeugend wirken. Ist die Stimme zu leise, zu gepresst oder zu heftig, kann das einen großen Einfluss auf das Publikum haben. Sprechen wir jedoch frei und souverän, so ist es unserem Publikum möglich, sich mit uns und somit mit dem Thema über das wir sprechen zu identifizieren, anzudocken und überzeugt zu werden! Je mehr ich meine Stimme gezielt einsetzen kann, umso authentischer wirke ich auf andere, umso glaubwürdiger ist was ich sage. Schon der Klang meiner Stimme kann über Sympathie oder Ablehnung vom Publikum entscheiden.

Wie wir sprechen hat viel mit unserer Kultur, Erziehung, der jeweiligen Situation und unseren Gesprächspartnern zu tun. Selbstverständlich beeinflussen auch Emotionen unsere Stimmlage. Aufregung, Ärger oder gar Angst lassen unsere Stimme höher klingen, da sich der Atemdruck und unsere Körperspannung massiv erhöhen. In gezielten Trainings können wir lernen, unsere Sprechstimme zu beeinflussen.

Um auch in herausfordernden Situationen authentisch zu wirken, müssen Körpersprache, Atmung, Stimmklang, Satzmelodie, Sprechtempo, Artikulation und Betonung gut zusammenspielen. Das klingt nun fast nach einer Konzert Partitur mit hunderten Seiten... mag sein – dennoch, Sie sind der Dirigent Ihrer Stimme und der Choreograph Ihres nächsten Auftritts. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten und durchbrechen Sie mit gezielten Atem- und Sprechübungen falsch eingelernte Gewohnheiten.

Richtig atmen – richtig sprechen

Führungskräfte führen Menschen – und das vor allem auf verbaler Ebene. Es sind jedoch nicht nur Worte die Macht haben, sondern auch die Emotion, die mit den Schallwellen mitschwingt, die Information, die zwischen den Zeilen steht ist wichtig. Sie kennen sicherlich die Sprichwörter „der Ton macht die Musik“ oder „wie man in den Wald hineinruft, so kommt es zurück“. Je natürlicher unsere Atmung ist, umso deutlicher ist auch unsere Aussprache und Ausdrucksweise in Präsentationen, Meetings und Gesprächen mit MitarbeiterInnen. Missverständnisse können so reduziert werden. Hier einige Übungen zu einer natürlichen Atmung, die Sie auch im Webinar erleben und mit ausprobieren können.

Übungen zur richtigen Atmung & zur Lockerung des Zwerchfells

Augen schließen - bewusste Atmung in den Bauch:

Hände auf die Bauchdecke legen und Wölbung der Bauchdecke kontrollieren.

Beim Einatmen muss sich Ihre Bauchdecke nach außen wölben, beim Ausatmen soll sie wieder zurück in eine flache Ausgangsposition. Bitte beachten Sie, dass Sie ihre Schultern stets entspannt lassen und nicht nach oben in Richtung Ohren ziehen!

Hecheln

Zunge herausstrecken wie ein Hund und rasch ein- und ausatmen.

Diese Übung lockert das Zwerchfell. Die Bauchdecke soll sich nun rasch nach außen wölben und wieder flach werden.

Schnüffeln

Rasches Ein- und Ausatmen durch die Nase. Bauchdecke soll sich gleich verhalten wie beim Hecheln.

Pferdeschnauben

Lippen locker schließen, durch den Mund ausatmen, so dass die Lippen vibrieren. Das ist eine sehr gute Übung, die Sie kurz vor Präsentationen machen sollten. Sie verbessert die Aussprache deutlich!

Anti-Stress-Übung

Viele von uns neigen dazu, in Stresssituationen mehr Luft ein- als auszuatmen. Die Folge ist paradoxer Weise, dass wir keine Luft mehr zum Sprechen haben. Wer vor Präsentationen und wichtigen Gesprächen oftmals nervös ist, kann sich mit dieser Übung selbst helfen. Sie hilft Ihnen unmittelbar vor Präsentationen, Ihr Zwerchfell zu lockern und die Atmung zu normalisieren!

Atmen Sie dazu rasch und ruckweises durch die Nase ein, bis Ihre Lunge gänzlich mit Luft gefüllt ist – halten Sie die Luft kurz an – atmen Sie anschließend wieder ruhig durch den Mund aus. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals bis sich ein Gefühl der Ruhe einstellt und Sie wieder natürlich atmen können. Dies ist eine sehr unauffällige Übung, die Sie auch in Meetings unmittelbar vor Ihrem Präsentationsstart machen können.

Übungen für die Stimmstütze

Wichtig ist natürlich auch die Modulation der Stimme. Die unterschiedliche Betonung von Wörtern. Wichtige Botschaften müssen lauter und etwas langsamer gesprochen werden als Satzpassagen, die eher als weniger wichtig angesehen werden können. Beispiele dazu finden Sie im Webinar.

Für eine gute Modulation der Stimme ist vor allem unsere Stimmstütze wichtig. Diese steuern Sie über die seitliche Bauchmuskulatur unterhalb Ihrer fliehenden Rippen, ca. auf Höhe des Bauchnabels. Durch das Anspannen dieser Muskeln können Sie mehr Luft aus Ihren Lungen über die Stimmbänder strömen lassen – Ihre Stimme wird lauter. Der Kehlkopf wird dabei nicht beansprucht – das ist wichtig – so werden Sie auch bei langen Vorträgen nicht heiser.

Gute Übungen zum Training der Stimmstütze sind hier kurz beschrieben. Nähere Infos dazu finden Sie auch im Webinar.

Seidenfaden aus dem Mund ziehen:

Langsames Ausatmen auf ein leises “s” bis der Atem ausgeht.

Wind kommt und geht:

Gestütztes Ausatmen auf “s” - leise - laut - leise – laut (denken Sie dabei an Windböen und versuchen Sie diese nachzuahmen) bis der Atem ausgeht.

“JJJA”

laut und stark mit der Betonung am “a” zur Übung für die Stimmstütze.

Bei Stress müssen wir öfters ein- und ausatmen – deshalb sollten die Sätze in einer Präsentation kurzgehalten und die inhaltlichen Sinnbögen nicht zu weit gespannt werden. So wirken Atempausen auch unter Anspannung natürlich. Wenn wir ihn lassen, reagiert unser Körper von sich aus richtig. Doch dieses “lassen” muss trainiert werden.

WARM-UP

So wie es für jeden Sportler wichtig ist, seine Muskeln vor einem Wettbewerb aufzuwärmen, so ist es auch für jede Person, die im beruflichen Alltag viel spricht wichtig, die Stimme vor Präsentationen oder langen Meetings aufzuwärmen. Klingt komplizierter als es ist ☺ Die besten Aufwärmübungen sind ganz simpel! Gähnen Sie, strecken Sie sich ausgiebig, atmen Sie laut durch und probieren Sie den Löwen aus... (Ich empfehle Ihnen die folgende Übung stets alleine durchzuführen ;-)

Der Löwe

Die effektivste Art Muskeln zu entspannen ist, sie zuvor anzuspannen. Genau auf diesem Prinzip basiert auch die folgende Übung. Spannen Sie zuerst alle Muskeln in Ihrem Gesicht an - wie ein Löwe der seine Beute angreift:

AUGEN und MUND WEIT AUFREISSEN, die ZUNGE so weit wie möglich HERAUSSTRECKEN, Ihre Arme im rechten Winkel hochhalten und mit Ihren Fingern Krallen symbolisieren, die der Löwe gleich in die Beute schlagen wird.

Die MUSKELSPANNUNG betrifft das gesamte Gesicht, den Hals, Brust-, Arm- und Finger Muskulatur und soll SOLANGE WIE MÖGLICH GEHALTEN werden.

Im Anschluss lassen Sie locker und fühlen bewusst die Entspannung Ihrer Gesichts- und Zungenmuskulatur. Ihr Gesicht können Sie zum Abschluss leicht massieren.

Viel Spaß beim Üben – und nicht vergessen:
„Your best teacher is your last mistake“ :-)



Über die Autorin

Nina-Nike Höllinger berät Unternehmen in allen kommunikativen Bereichen. Die Einzelcoachings, Trainings und Moderationen sind praxisnah und auf den Kunden zugeschnitten. Die Unternehmerin studierte Kommunikationswissenschaften, war Redakteurin und Sprecherin im ORF und ist Lektorin an der Karl-Franzens-Universität Graz.
www.ninahoellinger.at

[Das Webinar zu diesem Thema finden Sie hier](#)