

Schweigen ist Gold. So sagt man doch, oder ?...

... NICHT SO FÜR DIE GRAND DAME DER STIMME, INGRID AMON. UND DIE TRAINERIN, BUCHAUTORIN UND NETZWERKERIN WEISS WORÜBER SIE SPRICHT. ABER AUCH NICHT, FÜR ALL JENE, DIE SICH DER MACHT DER SPRACHE BEWUSST SIND. MEHR ALS 2.500 MENSCHEN TRAINIEREN IM JAHR UNTER AMONS ANLEITUNG IHRE STIMME. SICHERLICH NICHT, UM DANN ZU SCHWEIGEN!

VON DER STIMMVISION ZU STIMMKRAFT UND STIMMCHARISMA

Nicht nur der erste Augenblick entscheidet.

Personen mit Charisma sind raumfüllend – durch ihre Stimme, ihre Körpersprache und ihre Präsenz. Mehr als ein Drittel des persönlichen Eindrucks hängen allein von Stimmklang und -volumen, Sprechmelodie und Aussprache ab. Dieses Forschungsergebnis von Albert Mehrabian wurde von zahlreichen Studien wie Geo oder Stimme.at bestätigt. Sprechtrainerin Ingrid Amon hat eine Stimm-Strategie entwickelt, die jeder und jedem Einzelnen mehr Stimmerfolg gibt.

„Wenn ich jemanden das erste Mal sprechen höre, dann sehe ich sofort seinen Klang im Raum“, erklärt die Grande Dame der Stimme, Ingrid Amon, ihre Stimmvision. Ist die Stimme klein oder groß? Füllt der Klang den Raum, wen erreicht der Mensch? Klingt die Stimme nur im Kopf oder nur im Bauch oder im ganzen Körper?

Stimmprofil zeigt Persönlichkeit

Ingrid Amons Ohr ist über die jahrzehntelange Erfahrung auf die feinen Zwischentöne geschult. „Ich weiß schon nach wenigen Sätzen, in welchem Maß ein Mensch im Augenblick seine Stärken lebt, ob Talente schlummern, ob er lebensbejahend oder innerlich ängstlich und unsicher ist. Auch welche

„falschen“, nicht-authentischen Töne er von sich gibt“, sagt die Stimm-Expertin. Ein Stimmprofil gibt Aufschluss über Persönlichkeit und verborgene Stärken.

Stimmpotential individuell entwickeln

Jede Stimme ist einzigartig. Eine Stimme ist unverwechselbar. Egal ob hoch oder tief. Wer seine Stimme optimal nützt, findet mehr An-Klang. Entscheidend für ein optimales Stimmtraining ist die individuelle Stimmvision. „Wenn ich weiß, wo ich stimmlich hinkommen könnte, kann ich gezielt trainieren“, weiß Ingrid Amon. Die Stimm-Expertin gibt ihren Schülerinnen und Schülern ein sehr persönliches, maßgeschneidertes Stimmziel mit, auf das sie hinarbeiten. Wichtig ist dann das individuelle Trainingsprogramm. „Es hat keinen Sinn, eine hohe Sopranstimme künstlich auf Alt hinunterzudrücken. Das kostet Kraft und klingt unnatürlich“ sagt Amon. Ziel ist, die sogenannte Indifferenzlage zu stärken und den Eigenton bewusst zu machen. Das ist die Stimmlage, in der es möglich ist, bequem, ausdauernd, mühelos, und gleichzeitig schwung- und lustvoll zu sprechen.

Strategie statt Schema F

Ingrid Amon spricht nicht von einer

Lernmethode, sondern vielmehr von einer umfassenden, ganzheitlichen Strategie. „Eine Methode bedeutet meist Üben nach dem Schema F. Aber genau das funktioniert bei der Stimme nicht“, erklärt die Sprechtrainerin. „Während der eine Konsonanten üben muss, benötigt der zweite die richtige Atemtechnik und der dritte braucht eine abwechslungsreichere Stimmmelodie,“ weiß die Grande Dame der Stimme. Die Ingrid-Amon-Strategie eben.

Sprich mit mir und ich sag dir, wer du bist

„Durch den Stimmklang entstehen viele Vor-Urteile, die nur schwer widerlegbar sind“, erklärt Ingrid Amon. Tiefe, warme Stimmen haben es am besten. Sie entspannen die Zuhörer, wirken kompetent, selbstsicher und glaubwürdig. Wer hoch und leise piepst, bedient unbewusst das Kleinkind-Schema. Das weckt bei vielen Männern Beschützerinstinkte, wirkt aber unsicher, unausgereift und nicht durchsetzungsfähig. Auch die Sprechmelodie entscheidet. Eine angestrenzte, scharfe Stimme kommt aggressiv, kalt und hart an. Sie erweckt zwar Aufmerksamkeit, aber auch Abwehrhaltungen. Die eigene Anspannung löst beim Zuhörer ebenfalls ein Angespannt-sein aus. Hektische Menschen neigen meist zu einer

Fortsetzung Seite 13



Ingrid Amon
Stimmbildnerin

Seit 1980 gibt Ingrid Amon ihr Wissen als freie Trainerin für Sprechtechnik und Präsentation in Einzelcoachings, Seminaren und Vorträgen weiter.



Genört

INGRID AMON ABSOLVIERT DIE PÄDAGOGISCHE AKADEMIE FÜR DEUTSCH UND GESCHICHTE SOWIE PARALLEL EINE SPRECH- UND SCHAUSPIELAUSBILDUNG. MEHR ALS 20 JAHRE, BIS 1997 ARBEITETE AMON ALS SPRECHERIN, MODERATORIN UND HÖRFUNKJOURNALISTIN. UNTER ANDEREM PRÄSENTIERTE UND MODERIERTE SIE DIE BELIEBTESTEN ORF-FERNSEHSENDUNGEN „WIR-FRAUEN“ UND „LAND UND LEUTE“.

schnellen Sprechweise ohne Pausen. Das setzt die Zuhörer unter Stress – und verhindert, dass der Inhalt verstanden wird. In einer betont langsamen, betulichen Sprechweise verbirgt sich vermutlich nicht grade ein Temperamentsbündel. Wer zu spannungslos ist, bringt die Zuhörer ins Dösen, statt Empathie zu wecken.

Sprechfehler sind Trainingsache

Die häufigsten Sprechfehler entstehen nach Ingrid Amon durch fehlende Vorbilder, unökonomischen Einsatz der Stimmwerkzeuge und zu wenig Training. „Zu hoch, zu tief, zu leise, zu schnell, monoton, undeutlich, gepresst und heiser, zuviel Dialekt – das kann jeder ändern,“ sagt die Stimm-Expertin.

Nützliches, Interessantes,
Wissenswertes
zur Stimme

Haben Sie gewusst,
dass...

... Stimme wirkt?

Der Soziologe Albert Mehrabian war einer der ersten, die nonverbale Kommunikation untersuchten. Das Ergebnis: Ein positiver Eindruck

wird zu 38 % von der Stimme und zu 55 % von optischen Signalen bestimmt. Die nonverbalen Kommunikationsinstrumente sind damit viel stärker als der eigentliche Inhalt, der nur 7 % der Beurteilung ausmachte. Diese Studie aus den 1970ern hat bis heute Gültigkeit. Die Zeitschrift Geo bestätigte die Stimmwirkung 1998 in einer repräsentativen Umfrage unter 1.000 Personen: Stimme ist nach Gesicht und Kleidung das wichtigste Entscheidungskriterium für Sympathie oder Antipathie. Dabei gilt: Je älter und je gebildeter die Befragten, desto wichtiger ist die Stimme. Bei den über 50-Jährigen Akademikern bestimmt die Stimme zu 56 % den persönlichen Eindruck. Auch für die Karriere ist Stimme wichtig. Das zeigt die Studie „Karrierefaktor Stimme“ im Jahr 2006. 91 % der befragten Führungskräfte, Personalentwickler und Trainer geben Bewerbern mit einer kräftigen, klaren, deutlichen und motivierend klingenden Sprechweise den Vorzug. Kein Wunder. Schließlich sehen 97 % einen direkten Zusammenhang zwischen Stimmklang und Sprechweise der Mitarbeiter und dem Unternehmensimage.

... sich Stimmqualität direkt auf die Zuhörer überträgt?

Wie man in den Wald hineinruft, so tönt es heraus. Dieses Sprichwort gilt insbesondere beim Sprechen. Der Zuhörer reagiert instinktiv auf die Sprechweise, er lebt und leidet mit. Gepresste, flache Stimmen irritieren und ermüden die Zuhörer. Heisere Stimmen erzeugen Räusperzwang bei den Zuhörern. Zu hohe und zu tiefe Stimmlagen wirken gestresst und strengen

Sprecher und Zuhörer an. Monotone Stimmen schläfern die Zuhörer ein.

... unsere Stimme jeden Tag Höchstleistungen vollbringt?

Stimme entsteht durch das Zusammenspiel von fast 60 Muskeln und Muskelgruppen im Kehlkopf. Bei der Erzeugung von Tönen werden die Stimmbänder in Schwingungen versetzt. Eine sportliche Leistung: In einer Lesezeit von durchgehend 30 Minuten berühren sich die Stimmbänder bei einer mittelhohen weiblichen Sprecherin durchschnittlich 400.000 Mal. Eine Sopran-Arie von drei Minuten bedeutet etwa 150.000 Berührungen.

... Stimmtraining das Sprechen leichter macht?

Wer mehrmals die Woche Sport betreibt, ist fitter, schneller und leistungsfähiger. Das gilt auch für die Stimme. Regelmäßiges gezieltes Stimmtraining hält die Stimme gesund, verbessert Leistung und Volumen bis ins hohe Alter.

... die Zahl der Stimmerkrankungen zunimmt?

Viele Menschen merken gar nicht, dass sie unökonomisch mit ihrer Stimme umgehen. Heiserkeit, ständiges Räuspern, der sprichwörtliche Knödel im Hals und oft trockener Mund sind Alarmzeichen. Die Zahl der Stimmerkrankungen steigt. Besonders betroffen sind Menschen, die von Beruf aus viel sprechen wie Manager, Pädagogen, Trainer, Call Center-Mitarbeiter, und Vielredner, die kein Sprechtraining haben. ➔

Nähere Informationen

Ingrid Amon
Institut für
Sprechtechnik
Ziedlergasse 10/15,
1230 Wien
Telefon und Fax:
01/867 45 10
stimme@iamon.at,
www.iamon.at