

Wissen+Karriere

Magazin für Persönlichkeitsentwicklung, Motivation, Aus- und Weiterbildung

Gerd Kulhavy: Das Top 100- Experten- Netzwerk feiert Jubiläum



77 Social Media-Tipps

Jon Christoph Berndt
über Authentizität und
Vorsicht im Internet



Werte: erkennen – spüren – leben

Katrin Haugeneder
über sinnvolle
Lebensgestaltung



Kennen Sie Ihre Motivationsknöpfe?

Dr. Stefan Frädlich über
innere Werte und was im
Leben wichtig ist



„Der Ton macht die Musik“

Ingrid Amon über die Macht der Stimme



Ingrid Amon: „Die Stimme kann nicht lügen, das nehmen wir nicht so gerne wahr.“

Man darf ruhig hören, woher Sie kommen, man darf aber auch hören, dass Sie dort nicht stehegeblieben sind. Sie können lächeln, wenn Ihnen nach Weinen zumute ist. Sie können gleichgültig bleiben, wenn Sie provoziert werden. Sie können erstklassige Overheadfolien und eine perfekte PC-Präsentation vorbereiten. Doch sobald Sie den Mund aufmachen, schlägt die Stunde der Wahrheit. Ihre Stimme verrät Ihre Stimmung, Ihre Tagesverfassung, Ihre innere Überzeugung trotz aller schönen Worte. Ihre Stimme bestimmt die Wirkung, die Sie bei anderen haben.

Die Fähigkeit zu sprechen beeinflusst ganz entscheidend die berufliche und private Laufbahn eines Menschen. Im Alltag können Sie selbst an so mancher Situation feststellen, dass es nicht reicht, seine Worte sorgfältig zu wählen, um positiven Anklang zu finden. Die Dame im Chanel-Kostüm wirkt auf den ersten Blick kompetent. Ihre Piepsstimme sabotiert diesen Eindruck. Der Juniorchef übernimmt die Firma, beruft die leitenden Angestellten zur ersten strategischen Sitzung, schreitet selbstbewusst zum Flip-Chart – und erhebt eine knödelnde, brüchige Stimme. Das hat Wirkung in Ihren Ohren: Sie nehmen ihm

die neuen Ideen für das Unternehmen nicht mehr ab! Die persönliche Größe und Präsenz eines Menschen ist hörbar.

Die Stimme ist tiefer, ehrlicher Ausdruck unserer Persönlichkeit. Das Wort selbst legt es nahe: „Personare“ kommt aus den Lateinischen und heißt „Durchklingen“. Ich klinge, also bin ich. Die Stimme kann nicht lügen, das nehmen wir nicht so gerne wahr. Und verdrängen den irritierenden „Stimmerkennungsschock“ schnell wieder, den wir erleben, wenn wir unsere eigene Stimme vom Anrufbeantworter, im Radiointerview, vom Dik-

tiergerät hören. Das bin ich, fragen wir ungläubig und sind selten zufrieden. Konsequenzen ziehen wir in der Regel keine, meist aus Unwissenheit und aus Bequemlichkeit.

Unwissenheit darüber, dass die Qualität der eigenen Stimme und Sprechweise mit großem Erfolg veränderbar ist: Unsere Stimme ist nicht angeboren, sondern erlernt, wir übernehmen gute, wirkungsvolle, aber eben auch sämtliche fehlerhaften Sprechgewohnheiten unserer Umgebung, von der Einatmung über die Lautstärke, den Tonfall bis zur Dialektgebundenheit ahmen wir unsere nächsten Bezugspersonen nach. Diese Mängel sind mit gutem Training jederzeit wieder verlernbar.

Bequemlichkeit insofern, als es leichter ist, sein Aussehen zu verändern, schönen Schein mit Kleidung, Frisur, Kosmetik vorzutäuschen und mit Äußerlichkeiten einen, wenn auch oberflächlichen, guten Eindruck zu machen. Das Outfit und eine entsprechende fachliche Kompetenz gehören zum Auftreten, aber die Basis von Überzeugungskraft ist immer die Stimme: Stimme bestimmt.

Sprechtechnik-Training macht Sie vertraut mit dem sprechtechnischen Handwerkszeug, den körperlichen Vorgängen beim Sprechen. Stimme ist wesentlich mehr als Mund aufmachen.

Tipps für eine bessere Stimme

Stimme verrät Ihre Stimmung. Tragen Sie Wohlfühlkleidung und entspannen Sie sich täglich. Jede Verspannung wirkt sich auf Ihren Stimmklang aus! Lassen Sie öfter wie ein schnaubendes Pferd die Lippen flattern.

Nehmen Sie Stimmen bewusst wahr

Wie klingt Ihre Stimme? Nehmen Sie Texte auf und hören Sie diese mehrmals aufmerksam ab.

Erden Sie sich

Selbstsicherheit beginnt bei den Fußsohlen. Sorgen Sie deshalb vor allem knapp vor einem Auftritt für ein bewusstes Fuß-Gefühl. Krallen Sie

mehrmals die Zehen in den Schuhen ein und strecken Sie diese wieder aus, massieren Sie Ihre Fußsohlen durch intensives Benutzen des Fußabstreifers.

Stimmkraft kommt vom unteren Rücken

Im Beckenbereich verbindet unser Körper oben und unten. Durch eine bewegliche Beckenpartie kann Energie ungehindert fließen. Sorgen Sie durch bewusste Mikrobewegungen wie langsames Hin- und Herpendeln (zwei bis drei Millimeter) dafür, dass dieser Bereich beweglich bleibt.

Pausen einlegen

Die Pause gibt dem Zuhörer die Möglichkeit, sich mit dem Gehörten gedanklich auseinanderzusetzen.

Stimme stärken

Ahmen Sie Tierstimmen nach: leise miauen, winseln, jaulen wie ein Wolf. Stimmen Sie auf eine Melodie ein Indianergeheul an. Lachen Sie auf die Vokale: a, e, i, o, u.

Stimme regenerieren

Summen Sie mit locker aufeinander gelegten Lippen. Die Lippen sollen dabei leicht vibrieren.

Sprechwerkzeug erforschen

Kreisen Sie mit Ihrer Zunge zwischen Lippen und Zähnen in beiden Richtungen. Erleben Sie den Mundraum. Wie fühlt sich alles an?

Trinken Sie genügend Wasser

So können Sie sicher sein, dass Ihnen nicht so schnell die Spucke wegbleibt. Vorsicht: Zu viel Kaffee, Cola und Energy Drinks schaden der Stimme.

Tief Luft holen – ausatmen – anfangen

Aus Sorge, dass Ihnen die Luft wegbleibt, atmen viele Redner tief ein, bevor sie zu sprechen beginnen. Allerdings: Sind die Lungen prall mit Luft gefüllt, klingt die Stimme gepresst. Atmen Sie daher bewusst aus, bevor Sie zu reden beginnen. ■



Ingrid Amon

ZUR PERSON

Ingrid Amon ist Stimmexpertin und führende Spezialistin für die Stimmarbeit mit Großgruppen. Zwanzig Jahre Erfahrung als Sprecherin und Moderatorin unter anderem beim ORF und fast dreißig Jahre als Trainerin für Sprechtechnik, Rhetorik und Präsentation sprechen für sich.

Sie ist Gründerin des Instituts für Sprechtechnik in Wien, Mitglied des Austrian Voice Institute und Präsidentin des Europäischen Netzwerkes der Stimmerufe.

Weitere Informationen: www.stimme.at



DIE MACHT DER STIMME

Mehr Persönlichkeit durch Klang, Volumen und Dynamik

REDLINE VERLAG

ISBN: 978-3-86881-295-4

22,99 EURO