

## Gut bei Stimme?

Tipps für Unternehmerinnen



Die Stimmexpertin  
Ingrid Amon

Unsere Stimme macht uns einzigartig und sie unterstreicht unser berufliches und privates Auftreten. Ingrid Amon, eine der profiliertesten Stimmexpertinnen im deutschsprachigen Raum, ist überzeugt: „Die Stimme ist ein kommunikativer Schlüsselreiz. Sie öffnet oder schließt das Ohr der Zuhörer in wenigen Sekunden. Gutes Auftreten hat daher nicht nur mit Äußerlichkeiten, sondern auch mit Wohlklang zu tun.“ Dieser Wohlklang entspringt unserer Kraft und Energie, wie Amon erklärt. Und sie hat auch einen wertvollen Tipp, wie man diese Ressourcen aktiviert: „Lachen und Summen heben die Stimmung, tanken uns

auf und stärken unsere stimmliche Ausdruckskraft. Herzhaftes Lachen mobilisiert unsere körperliche Mitte, Singen und Summen im Lift, im Auto, unter der Dusche laden unsere Großhirnrinde mit neuronaler Energie auf. Damit nähren wir Kreativität, geistige Wachheit und Brain-Power.“ Ingrid Amon muss es wissen, immerhin ist sie fast dreißig Jahre als Trainerin für Sprechtechnik, Rhetorik und Präsentation tätig, Gründerin des Instituts für Sprechtechnik in Wien, Mitglied des Austrian Voice Institute, Präsidentin des Europäischen Netzwerkes [www.stimme.at](http://www.stimme.at) und langjährige WK-Trainerin. Für Unternehmerinnen gibt sie regelmäßig Stimmseminare am WIFI in Wien und Dornbirn.  
→ [www.iamon.at](http://www.iamon.at)



## Vereinbarkeit in der Praxis

Wie kann man als Unternehmerin Kind und Beruf wirklich bestmöglich vereinbaren? In einer Serie zeigt die **unternehmerin**, wie es funktionieren kann.



### Die Zeit mit den Kindern möglichst schön gestalten

„Meine Kinder sind ja mittlerweile keine Kleinkinder mehr, aber zu Beginn meiner Selbstständigkeit war es ein ständiger Balanceakt zwischen dem Muttersein und den beruflichen Verpflichtungen“, sagt Katharina Luger, die vor acht Jahren zwei Filialen der Bio-Holzofenbäckerei Gragger in der Linzer Innenstadt übernommen hat. „Ich habe bis dahin als Verkäuferin in dem Betrieb gearbeitet. Als sich mein damaliger Chef, Helmut Gragger, entschloss, beruflich nach Wien zu gehen, habe ich die beiden Geschäfte käuflich erworben“. Ihr älterer Sohn David war damals im Teenageralter und der jüngere, Miguel, erst sieben Jahre alt. Die Alleinerzieherin wurde sozusagen von einem Tag auf den anderen von der Angestellten zur Geschäftsinhaberin mit acht Mitarbeiterinnen. „Ich hatte keine Ahnung von Buchhaltung, Geschäftsführung etc., aber die größte Herausforderung waren die Krankstände und Urlaube der Mitarbeiterinnen. Da musste ich fast immer einspringen, wissend, dass die Kinder alleine waren. Ohne die Hilfe meiner Eltern und Geschwister wäre das nicht möglich gewesen“, meint Luger. Erschwerend kam noch hinzu, dass ihr

Wohnort zehn Kilometer von Linz entfernt ist und sie sechs Tage die Woche pendeln musste. Gerade in der Anfangszeit war das eine große Belastung. Eine weitere Herausforderung war, dass ihr jüngerer Sohn zur Zeit der Übernahme gerade in die Schule kam und oft krank war. Dazu kamen finanzielle Sorgen oder Probleme mit Mitarbeiterinnen und das ständig schlechte Gewissen den Kindern gegenüber. Aber die tüchtige Geschäftsfrau hat auch diese schwierige Phase bewältigt und nach den ersten drei Jahren hat sich eine gewisse Stabilität eingestellt. „Ich glaube, dass es nicht so sehr darauf ankommt, möglichst viel Zeit mit den Kindern zu verbringen, sondern die wenige Zeit mit ihnen besonders schön zu gestalten. Zurückblickend auf die letzten acht Jahre, weiß ich, dass meine Söhne zwar oft auf mich verzichten mussten, aber ich glaube, dass sie auch ein bisschen stolz auf mich sind“, sagt die zweifache Mutter.

→ [www.gragger.at](http://www.gragger.at)



Katharina Luger versucht die wenige freie Zeit intensiv mit ihren Söhnen zu nützen.