

Wie man seinen Worten Gehör verleiht



Die Moderatorin und Stimmtrainerin Ingrid Amon in Aktion Bild: Andreas Hafenscher

Auf ihrer neuen App erklärt die Sprechtrainerin Ingrid Amon, wie das funktioniert.

"Sie können sich die tollsten Reden ausdenken, wenn Sie zu hoch, zu tief, zu monoton, zu leise, zu sachlich oder zu undeutlich sprechen, war die ganze Mühe umsonst", sagt Ingrid Amon, TV- und Hörfunkmoderatorin sowie Sprechtrainerin aus Wien. Denn, ob die gewünschte Botschaft ankommt, hängt laut Expertin zu 50 Prozent davon ab, wie sie transportiert wird.

"Wir sind biologisch auf den Ton eingestellt, nur wenn er überzeugend ist und Emotionen vermittelt, dann kommt auch der Inhalt bei den Zuhörern an." Das sei sogar schon Rhetorik-Lehrern der Römerzeit bewusst gewesen. "So zum Beispiel Quintilian, der den Spruch geprägt hat: Wer das Ohr beleidigt, dringt nicht zur Seele vor", sagt Amon. Genau das müsse jedoch das oberste Ziel jedes Redners sein – zur Seele seiner Zuhörer vorzudringen, weil er nur so überzeugen kann.

Obama ist ein Naturtalent

In die Wiege gelegt sei die Gabe für gute Rhetorik nur wenigen Menschen. Ein bekanntes Beispiel dafür sei der ehemalige US-Präsident Barack Obama. "Er ist ein Naturtalent, ein toller Rhetoriker, der seine Sprechtechnik aber zusätzlich optimal geschult hat", sagt die Expertin. Ganz im Gegenteil zu seinem Nachfolger Donald Trump. "Er ist ein Poltergeist, der immer mit derselben Emotion spricht – und zwar mit Ärger, Frust und besserwisserischen Anschuldigungen", analysiert die Expertin.

Fakt sei jedoch, dass auch Frust-Emotionen bei den Zuhörern ankommen, wie die US-Präsidentenwahl gezeigt habe. Schließlich sei Trump ja gewählt worden.

Amons gute Nachricht für Menschen, die nicht von Haus aus zu perfekten Rednern geboren wurden, ist: "Jeder kann seine Stimme und seine Sprechtechnik trainieren und perfektionieren." Und das sei auch sinnvoll. Denn, wer überzeugend kommunizieren könne, komme nicht nur im Privatleben besser an, er tue sich auch im Berufsleben leichter, sagt die Wienerin. In 80 Prozent aller Berufsgruppen spiele Kommunikation eine wichtige Rolle. Hier sind einige Trainingstipps von Ingrid Amon:

1. Hören Sie anderen Menschen bewusst zu und achten Sie auf deren Sprechtechnik. Was finden Sie sympathisch? Was stört Sie? Ist die Stimme zu leise, zu monoton? Wie gefällt Ihnen die Gestik?

2. "Die Meisterklasse des Hörens ist aber nicht, anderen, sondern sich selbst zuzuhören", sagt Ingrid Amon. Die meisten Menschen würden dabei einen heilsamen Schock erleben. Dieser sei jedoch wichtig, um die eigenen Sprechmängel zu erkennen und an seiner Technik feilen zu können.

3. Achten Sie beim Reden darauf, dass Sie nicht zu schnell werden. "Wichtig ist, dass man sich selbst zuhört, dann gelingt es leichter, in der richtigen Geschwindigkeit zu reden", empfiehlt Amon. Das nenne man Denksprechen oder Sprechdenken.

4. Trainieren Sie Ihr Zwerchfell, um Ihre Stimme zu stärken. "Eine wirksame Übung dafür ist es, zweimal täglich jeweils fünf Kerzen kraftvoll auszublasen.

Vortrag, Seminar, App

App: Seit kurzem bietet Ingrid Amon zusätzlich zu ihren Büchern und Vorträgen auch auf einer App Stimmtraining an. Diese heißt „Meine Stimme, mein Erfolg“. Sie ist kostenlos und für alle Smartphones geeignet.

Vortrag: Ingrid Amon hält am 16. 1. 2018 im WIFI in Linz einen Vortrag zum Thema „So klingen Siegerinnen“. Anmeldung unter www.wifi-ooe.at.

Seminar mit Ingrid Amon von 9. bis 11. 2. 2018 im Bildungshaus Schloss Puchberg in Wels. Thema: „Meine Stimme – Meine Persönlichkeit“. Informationen und Anmeldung unter www.schlosspuchberg.at, Tel. 07242 47537

Quelle: nachrichten.at

Artikel: <http://www.nachrichten.at/oberoesterreich/Wie-man-seinen-Worten-Gehoer-verleiht;art4,2777351>

© OÖNachrichten / Wimmer Medien 20182018 · Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung