

DIE KRAFT DER EIGENEN STIMME

Zehn «Gebote» für einen überzeugenden verbalen Auftritt. Stimmexpertin Birgit Ellmerer weiss, wie man das Beste aus seiner Stimme herausholt.

TEXT: BIRGIT ELLMERER, STEPHANIE GÜNZLER

1 Der erste Eindruck zählt

Unsere Stimme ist das Kleid, die Verpackung, in der wir eine Idee verkaufen. Sie ist die Schnittstelle aller Anteile unserer Persönlichkeit und entscheidet darüber, ob wir als Person als sympathisch wahrgenommen werden. Wenn wir mit einer authentischen, deutlichen und tragfähigen Stimme sprechen, schaffen wir beim Gegenüber Vertrauen und unsere Botschaft kommt an. Menschen hören einer angenehmen Stimme gerne zu. Die Qualität unserer Stimme hat somit einen massgebenden Einfluss auf den beruflichen Erfolg.

2 Stimme verkauft

Unsere Stimme ist unsere Visitenkarte. Sobald wir den Mund öffnen, liegt die Konzentration unserer Zuhörer auf unserem Stimmklang. Mit unserer Stimme schaffen wir einen emotionalen Raum. Sie wirkt als Türöffner. Heute wissen wir, dass jede Kaufentscheidung über unsere Emotionen führt. Unsere Stimme ist somit der wichtigste «Emotional Booster» für einen erfolgreichen Geschäftsabschluss.

3 Investieren in die Stimme

Kaum ein Training zeigt schnellere Erfolge als die Arbeit an unserer Stimme. Schon nach fünf Stunden kann man häufig schon erkennbare Verbesserungen verzeichnen. Stimmtraining wirkt positiv auf die Persönlichkeit und die Präsenz des Sprechers. In dem wir das Potenzial unserer Stimme entfalten, wirkt unser gesamter Auftritt authentisch, glaubwürdig und schliesslich erfolgreich.





4 Die Stimme ist trainierbar

Natürlich gibt es Naturtalente, aber eine gute Stimme ist nicht nur Glückssache. Mit gezielten Übungen wird eine schwache, dünne Stimme voluminöser und tragfähiger, eine harte Stimme wird weicher, eine zittrige Stimme stabil und eine schrille Stimme wärmer. Durch das Trainieren der Artikulation wird die Stimmproduktion ökonomischer und effizienter, das Sprechen wird angenehmer und die Stimme gewinnt an Ausdauer.

5 Auf die Mischung kommt's an

Unser Körper redet mit. Unsere Körperhaltung verrät unserem Gegenüber mehr als uns lieb ist. Steht jemand zum Beispiel sicher und nimmt wie selbstverständlich den ihm zustehenden Raum ein? Mit der richtigen Mischung aus Stimme, Rhetorik und Körpersprache können wir auch schwierige Situationen meistern.

Trainingstipps vom Stimmcoach Birgit Ellmerer

-  **Gewöhnen Sie sich das Räuspern ab.** Diese unschöne Angewohnheit wirkt schädigend auf den Stimmapparat, behindert den Sprechfluss und stört beim Zuhören. Husten sie stattdessen ab, was stört.
-  **Summen wärmt die Stimmuskulatur auf** und bringt den Stimmstimm nach vorne. Wenn Sie zum Summen noch Kaubewegungen machen, lockert das die Kiefermuskulatur.
-  **Legen Sie die Zunge auf die Unterlippe** und lassen Sie den Unterkiefer hängen. Sieht blöd aus – bringt aber den Speichelfluss in Gang, der den Mund beim Sprechen feucht halten soll.
-  **Affensprache:** Zunge zwischen unterer Zahnreihe und Unterlippe platzieren und dann sprechen. Danach fällt das normale Sprechen plötzlich ganz leicht.

Die diplomierte Stimmtrainerin, Stimmexpertin und ausgebildete Jazzsängerin Birgit Ellmerer sagt: 80 % Prozent aller Berufe sind Kommunikationsberufe. Unsere Stimme ist unser Markenzeichen, unser Brand. Es lohnt sich daher, in sie zu investieren. Ein ausgewogenes, ganzheitliches Stimmcoaching führt dazu, dass das Potenzial der Stimme sich entfalten kann, wodurch die gesamte Persönlichkeit und ihre individuelle Authentizität gestärkt werden. Unsere Stimme entscheidet machtvoll, aber subtil über Sympathie und Überzeugungskraft. Immer mehr wird daher Stimmtraining auch in der Verkaufsschulung eingesetzt.

www.ellmerer.ch; stimme.at



Birgit Ellmerer

6 Reden ist Silber...

Das alte Sprichwort «Reden ist Silber, Schweigen ist Gold» trifft es ziemlich genau. Zuhören ist der einzige Weg, um zu erfahren, was unser Gegenüber sich wünscht. Es empfiehlt sich, bei Präsentationen erst dann zu sprechen, wenn wir durch unsere körperliche Präsenz die Neugierde des Publikums auf uns gezogen haben.

7 Es lebe der Unterschied

Bedingt durch die Grösse des Kehlkopfs gibt es einen Unterschied zwischen Frauen- und Männerstimmen. Für Frauen ist es wichtig, dass die für die Bruststimm zuständige Muskulatur optimal arbeitet. Auf diese Weise kippt sie auch in Stresssituationen nicht unangenehm nach oben. Eine gut gesetzte, wohltonende, feminine Bruststimm, die gut im Körper resoniert, wirkt kompetent und überzeugend. Gerade für weibliche Führungskräfte ein Must.

8 Wohin mit den Händen?

Die Hände gehören nicht in die Hosen- oder Jackentasche und auch nicht hinter den Rücken. Die Hände bleiben über der Gürtellinie. Hilfreich kann das Halten einer Moderationskarte oder eines Kugelschreibers sein. Eine angepasste, natürliche Gestik unterstreicht das Gesagte und zeugt von Selbstbewusstsein und Kompetenz.

9 Auf den Vortrag freuen

Bereiten Sie sich gut vor. Spielen Sie die Präsentation, den Speech, die Situation mindestens zweimal laut zu Hause durch. Benutzen Sie Karten mit Stichworten. Stellen Sie ein Glas Wasser ohne Kohlensäure bereit. Testen Sie, falls vorhanden, vor der Präsentation das Mikrofon. Sorgen Sie für guten Stand und nehmen Sie mit Ihrem Publikum Blickkontakt auf. Freuen Sie sich auf den Vortrag, nehmen Sie Ihre eigene Befindlichkeit nicht zu ernst, sondern stellen Sie sich in den Dienst der Sache.

10 In der Ruhe liegt die Kraft

Überfordern Sie sich und Ihre Zuhörer nicht mit zu schnellem Sprechen. Wer angepasst langsam spricht, jedem Wort, Punkt und Komma seinen Raum gibt, läuft weniger Gefahr, sich zu versprechen und es bleibt immer genügend Zeit zum Atmen. Vermeiden sie «Mmms» und «Äääs»... sie stören den Redefluss, machen das Zuhören unangenehm. Zudem verraten sie Unsicherheit. Sagen Sie stattdessen nichts. Haben Sie Mut zur Lücke.



Bei den Stimmübungen geht es oft recht unkonventionell zu.



Eine kräftige Stimme ist trainierbar.



Sprechtraining nützt jedem. In der Gruppe kommt schnell gute Laune auf.

FOTOS: ISTOCK.COM / SDOMINICK / HH6800 / PEOPLEIMAGES, ZVG



Keine Angst vor Lampenfieber.