

5 STIMMTIPPS FÜR EINEN SICHEREN & AUTHENTISCHEN SPRECHAUFTRITT



Wie du mit deiner Stimme klar, präsent und
authentisch sprichst -
und deine Zuhörer wirklich erreichst

5 STIMMTIPPS FÜR EINEN SICHEREN & AUTHENTISCHEN SPRECHAUFTRITT

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Meine 5 Stimmtipps sind genau richtig für dich, wenn du in irgendeiner Form vor Publikum zu sprechen hast. Sei es in Meetings, bei Vorträgen, in Webinaren, Live-Videos oder einem Podcast. Aber auch in Kunden-, Mitarbeiter- oder sonstigen Einzelgesprächen sind die Tipps sehr hilfreich.

Insbesondere werden dir die Tipps gute Dienste leisten, wenn du ein Mensch bist, der sich als eher "leiserer" Experte bezeichnen würde. Wenn du eher zurückhaltend, vielleicht introvertiert und nicht so die typische Rampensau bist, dich vielleicht unsicher fühlst beim Sprechen.

Tatsächlich haben wir mit unserer Stimme wunderbare Möglichkeiten, unsere Botschaft klar und souverän und gleichzeitig authentisch nach außen zu bringen. Und können so mit unserem Gesprächspartner oder unseren Zuhörern noch besser in Verbindung treten - auf eine Art und Weise, mit der wir uns wohl fühlen.

Anfangs werden dir manche der Übungen vielleicht ein wenig mechanisch erscheinen. Tatsächlich ist es so, dass es auch ein wenig Mut von deiner Seite braucht, mal etwas Neues auszuprobieren. Aber glaube mir: du wirst, wenn du dich auf die Reise mit deiner Stimme und allem, was dazu gehört, einlässt, immer mehr Gefallen an ihr und ihren Möglichkeiten finden. Schließlich hilft sie dir dabei, eine noch intensivere Verbindung mit dir selbst und schließlich deinem Gegenüber herzustellen und bringt somit deine Auftritte und dein Sprechen auf eine neue Stufe.

Viel Freude nun beim Lesen und Umsetzen meiner Tipps!

5 STIMMTIPPS FÜR EINEN SICHEREN & AUTHENTISCHEN SPRECHAUFTRITT

1. Starte deine Präsentation mit bewusst präserter Stimme und behalte die Energie bei

- Es ist wichtig, dass du mit deiner Stimme sofort *DA* bist. Du solltest **dich bewusst dazu entscheiden, vom ersten Satz deines Vortrages an, deine Stimme sicher und ohne zu zögern nach Außen klingen zu lassen.** Damit gewährleistest du, dass du sofort die Aufmerksamkeit deiner Zuhörer hast, und zwar vom ersten Moment an. Und wie du ja vielleicht weißt, sind tatsächlich die ersten Sekunden entscheidend, wie man dich als Person wahrnimmt.

Damit dir die sofortige Präsenz gelingt bzw. für dich ein Leichtes wird, solltest du dies bereits im Vorfeld ausreichend geübt haben. Nur so wirst du dich mit diesem Klang auch wirklich vertraut fühlen und diesen immer selbstverständlicher verwenden.

Übung für die optimale Stimmenergie:

Hilfreich für das Hineinfinden in den präsenten Klang ist es, in der Übungssituation einige Male ein **bestimmtes, kraftvolles "mma", "wwwa" oder "ja" bzw. "jawohl" vor dem Sprechen der ersten Sätze deiner Rede** zu sagen. Und dann sprich in dieser Energie sogleich die weiteren Sätze deines Vortrages.

Besonders wichtig ist auch, diese Energie bis zum Ende deiner Präsentation beizubehalten, denn du möchtest ja, dass deine Zuhörer nicht nur zu Beginn voller Spannung deinen Ausführungen folgen, sondern dir den gesamten Vortrag lang aufmerksam zuhören und so optimal profitieren.

5 STIMMTIPPS FÜR EINEN SICHEREN & AUTHENTISCHEN SPRECHAUFTRITT

- Deine Stimme sollte sich zudem in **deiner Wohlfühllage** befinden. Dies ist der allerwichtigste Tipp, damit du nicht nur präsent mit deiner Stimme bist, sondern deine Zuhörer dir auch *gerne* zuhören und Sprechen für dich *nicht anstrengend* ist:
Wenn du in dieser Lage sprichst, klingt deine Stimme automatisch angenehm und auch souveräner. Die Stimme befindet sich dabei im unteren Drittel deiner Sprechstimme, ist also tendenziell eher tiefer.

Übung für deine Wohlfühlstimme:

Stell dir vor, **du hörst jemandem aufmerksam, aber entspannt zu** und sagst zwischendurch immer wieder ein **zustimmendes, interessiertes „mmm“** (im Sinne von "da hast du recht"). Mit diesem Trick landest du normalerweise automatisch in deiner Wohlfühllage, also der Stimmlage, in der du dich ungefähr bewegen solltest. Achte bei deinem Sprechen darauf, dich in dieser Lage zu bewegen.

Alternativ kannst du dir auch **dein Lieblingsessen vorstellen**. Nimm den imaginären köstlichen Duft bewusst durch die Nase auf und sprich dann ein genussvolles "mmmmm". Auch diese Vorstellung wird dich in eine angenehme Lage führen, in welcher die Stimmgebung mit Leichtigkeit und ohne Anstrengung möglich wird.

Worauf du beim Sprechen des "mmm" achten solltest: **lass immer etwas Platz zwischen den Zähnen**. Dies gilt im Übrigen auch ganz allgemein für dein Sprechen. Wer seine Zahnreihen zu wenig öffnet, schränkt seine Stimm- und Sprechqualität massiv ein.

5 STIMMTIPPS FÜR EINEN SICHEREN & AUTHENTISCHEN SPRECHAUFTRITT

In der Wohlfühllage zu sprechen bedeutet übrigens nicht, dass du nun nur auf einem einzigen Ton sprechen sollst. Dies würde deinen Vortrag bald langweilig werden lassen und höchstwahrscheinlich würden deine Zuhörer mit ihren Gedanken bald woanders sein. Du solltest sehr wohl die Möglichkeiten deiner Stimme ausnutzen und auch mal höher oder tiefer mit deiner Stimme gehen.

Kehre jedoch immer wieder zu der für dich am angenehmsten zu produzierenden Stimmlage, deiner Wohlfühllage, zurück.

Vor allem, wenn du etwa merkst, dass du nervös bist und deine Stimme zu zittern beginnt, wirst du mit deiner Wohlfühlstimme immer wieder auf sicherem Boden landen und deinen Vortrag souverän meistern können.

5 STIMMTIPPS FÜR EINEN SICHEREN & AUTHENTISCHEN SPRECHAUFTRITT

2. Betritt deine Bühne mit einer aufrechten Haltung und befreie deine Arme

- Achte darauf, wie du deine „Bühne“ betrittst, egal ob du dich vor der Webcam oder im Vortragssaal befindest. Nimm einen **sicheren**, mit dem Boden gut in Verbindung stehenden, **Stand** ein. Dazu sind deine Füße ungefähr hüftbreit auseinander und deine Knie nicht ganz durchgestreckt, sondern leicht gebeugt, denn dies bewirkt Flexibilität für deinen Körper, was wiederum eine freiere Stimmgebung ermöglicht.
- Deine Haltung, egal ob du dich auf der Bühne bewegst oder nur stehst, sollte **aufrecht** sein.
Wenn du auf diese Weise vor dein Publikum trittst, wirst du sofort als ernstzunehmender Experte auf deinem Gebiet wahrgenommen. Trittst du jedoch mit lascher Haltung vor deine Zuhörer, wird das voraussichtlich dazu führen, dass man deine Expertise in Frage stellt.
- Lass deine Arme nicht einfach herunterhängen oder aber, noch schlimmer, in deinen Hosentaschen, sondern **unterstreiche das Gesagte mit Bewegungen deiner Arme und Hände**. Vermeiden solltest du fahrig oder zackige Bewegungen, schon gar nicht vor dem Gesichtsbereich.

5 STIMMTIPPS FÜR EINEN SICHEREN & AUTHENTISCHEN SPRECHAUFTRITT

Übung für deine Expertenhaltung:

Nimm in der Übungssituation oder auch im Alltag immer wieder ganz bewusst den oben beschriebenen Stand ein (Füße hüftbreit, Knie leicht gebeugt), damit dieser für dich immer selbstverständlicher wird. Um dem Oberkörper eine gute Aufrichtung zu verleihen, stell dir zudem einen **imaginären Faden** vor, **welcher an deinem Hinterkopf befestigt ist und diesen nach oben zieht.**

Diese Vorstellung führt unweigerlich zu einer besseren Aufrichtung, wodurch dein Expertenstatus perfekt unterstrichen wird.

Die flexible Haltung bzw. Aufrichtung bewirkt übrigens auch, dass du dich sogleich selbstbewusster und präsenter wahrnimmst, was sich selbstverständlich ebenfalls äußerst positiv auf deine Präsentation auswirken wird. Zudem können sich deine Stimme und Atmung optimal entfalten.

5 STIMMTIPPS FÜR EINEN SICHEREN & AUTHENTISCHEN SPRECHAUFTRITT

3. Gönn dir und deinen Zuhörern Pausen

- Es besteht die Tendenz, bei Vorträgen einerseits zu schnell zu sprechen, wobei hier die Nervosität eine wesentliche Rolle spielt, andererseits werden häufig zu viele Wörter in einem Atemzug gesprochen, wodurch man schließlich hörbar nach Luft schnappen muss. Damit dir das nicht passiert und dein Sprechen für dich mühelos und deine Zuhörer angenehm anzuhören ist, achte auf folgendes: **sprich nur so lange, wie es dein Atem mühelos zulässt. Mache dann eine Pause, in der die Atmung reflexartig wieder einströmen kann, bevor du weiter sprichst.**
- Wichtig ist vor allem: **trau dich Pausen zu machen bzw. mache sie bewusst**, denn das hilft nicht nur dir, sondern auch deinem Zuhörer bei der Verarbeitung deiner Inhalte! Dazu solltest du natürlich die Pausen **an möglichst passender Stelle**, also auch dem Inhalt entsprechend, machen.

5 STIMMTIPPS FÜR EINEN SICHEREN & AUTHENTISCHEN SPRECHAUFTRITT

Übung zur Bewusstwerdung der Atmung/Pausen:

Um dir deiner Atmung sowie der ganz essentiellen Pausen bewusst zu werden, ist es sinnvoll in der Übung statt eines ganzen Satzes zunächst nur einen Laut zu sprechen bzw. diesen lange auszuhalten. Später kannst du statt des Lautes dann deine Sätze sprechen und auf die gleiche Weise auf deine Atmung und insbesondere die rechtzeitig gesetzten Pausen achten. Mache also bei deinen Sätzen rechtzeitig eine Pause.

Und so geht´s: Lege für die Übung **deine Hand** im Sitzen oder Stehen **auf deine Bauchdecke und sprich ein langes fffffff**. **Spüre wie deine Bauchdecke immer weiter, also gleichzeitig mit der Ausatmung, nach innen geht. Sprechen passiert gleichzeitig mit der Ausatmung**, konzentriere dich also auf deine Ausatmung. Sag das fffffff so lange, bis der Atem fast verbraucht ist, gönne dir dann eine Pause.

Spüre wie **die Atmung in dieser Pause automatisch einfällt**, ohne dass du bewusst Luft *holen* musst.

5 STIMMTIPPS FÜR EINEN SICHEREN & AUTHENTISCHEN SPRECHAUFTRITT

Wichtig ist dabei, dass du **mit dem Ende der Lautgebung (ffffff) den Bauch locker lässt, denn so kann die Atmung mühelos wieder einströmen.**

Wiederhole das Ausatmen auf fffffff und das Lockerlassen danach mehrmals hintereinander: **ffffff -- fffffff -- fffff --fffff.**

Wenn du das einige Male gemacht hast, nimm dir einige **Sätze aus deiner Präsentation** vor. Überlege dir, wo Pausen sinnvoll wären, **markiere jene Stellen im Text und setze die Pausen dann ganz bewusst** beim Sprechen deiner Präsentation. Wenn du auf diese Weise immer wieder einige Sätze deiner Präsentation sprichst, wirst du mit der Zeit immer automatischer in deinen optimalen Atemrhythmus finden.

Und hier noch ein besonders toller Effekt dieser Übung: Durch das Augenmerk auf die Ausatmung und das anschließende Lockerlassen der Bauchdecke wirst du automatisch ruhiger und gelassener, was dich optimal auf die Präsentation einstimmt und sich auch bei deinem Stimmklang bemerkbar machen wird.

5 STIMMTIPPS FÜR EINEN SICHEREN & AUTHENTISCHEN SPRECHAUFTRITT

4. Tritt bewusst in Kontakt mit deinen Zuhörern

- Halte keinen Monolog und stelle nicht dein ICH in den Vordergrund, sondern **fokussiere dich auf dein DU, deine Zuhörer.**
- Mache dir klar, dass du **den Menschen etwas sehr Wertvolles zu geben hast** und wende dich ganz bewusst deinen Zuhörern zu. Dieses Zuwenden und die Bereitschaft etwas gerne nach außen zu tragen, wird sich automatisch positiv auf deine Stimme auswirken. Sie wird dir sozusagen nicht "im Halse stecken bleiben", sondern sie wird automatisch nach Außen klingen und resonant und kraftvoll bei deinen Zuhörern ankommen.

5 STIMMTIPPS FÜR EINEN SICHEREN & AUTHENTISCHEN SPRECHAUFTRITT

Übung, um eine Verbindung zu deinen Zuhörern herzustellen:

Mache dir bereits bei der Vorbereitung deines Vortrages intensiv Gedanken zu deiner Zuhörerschaft. Es ist hilfreich und effektiv, wenn du dir dabei einen bestimmten Menschen vorstellst, den du dann konkret mit deinem Gesagten erreichen möchtest. Diese imaginäre Person, der du idealerweise auch einen Namen gibst, steht dann stellvertretend für alle deine Zuhörer.

Versetze dich in diese Person, so gut du es kannst, hinein. Versuche an ihrer Stelle zu denken. Überlege dir, welchen Herausforderungen und Problemen sie gegenübersteht.

Kenne also deine Zuhörer durch und durch. Und dann mache dir bei der Vorbereitung deines Vortrages **Notizen darüber, um welche Erkenntnisse deine Zuhörer reicher geworden sein sollen,** nachdem sie deinen Ausführungen aufmerksam gelauscht haben.

Dies wird dir helfen, den Fokus von dir weg auf deine Zuhörer zu legen, und glaube mir: die **Menschen werden es spüren, wenn du echten Wert stiften möchtest** und werden deinen Vortrag sicherlich positiv in Erinnerung behalten.

5 STIMMTIPPS FÜR EINEN SICHEREN & AUTHENTISCHEN SPRECHAUFTRITT

5. Bringe Dynamik und Melodie in dein Sprechen

Achte darauf, **nicht monoton zu sprechen**. Eine monotone Stimmgebung erschwert es deinen Zuhörern, dir zu folgen und kann dazu führen, dass diese bald das Interesse an deinem Vortrag verlieren.

Bringe stattdessen Dynamik und Melodie in dein Sprechen, d.h. **betone gewisse Wörter bzw. Sätze**, indem du etwa lauter oder leiser wirst bzw. deine Stimme höher oder tiefer ansetzt. Übrigens ist es auch für deine Stimme gesünder, wenn du mit deiner Tonhöhe ein wenig variierst.

Übung für eine abwechslungsreichere Stimme:

Du hast dir ja bereits im Vorfeld optimalerweise Gedanken zu den Wünschen und Herausforderungen deiner Zuhörer gemacht. Nun überlege dir, **welche Stellen in deinem Vortrag** sogenannte **Schlüsselstellen** sind und wie du diese mit deiner Stimme hervorheben, also betonen kannst. Etwa indem du gewisse Wörter oder Passagen lauter oder vielleicht auch leiser sagst.

5 STIMMTIPPS FÜR EINEN SICHEREN & AUTHENTISCHEN SPRECHAUFTRITT

To do:

Nimm dir am besten zunächst nur einen Bereich vor, den du verbessern möchtest und setze die Punkte um bzw. mache die zugehörige Übung ein paar Tage hintereinander.

Willst du etwa beginnen, deine Atmung zu optimieren, so nimm dir täglich einige Minuten bewusst Zeit für die vorgeschlagene Übung, denn nur so kann eine nachhaltige Veränderung deiner Atemweise stattfinden.

Fest steht: wenn du dran bleibst, mutig bist und ins Tun kommst, wirst du schon sehr bald die ersten Veränderungen bemerken und selbst als introvertierte, "leisere" Persönlichkeit immer mehr Freude am Sprechen vor Publikum gewinnen und mit jedem Vortrag sicherer vor deine Zuhörer treten.

Ich hoffe, ich habe dir mit meinen Tipps Lust darauf gemacht, dich mit deiner Stimme und deinem Wirken mehr auseinanderzusetzen und wünsche dir noch viel Freude beim Entdecken und Entfalten deines Stimm- und Auftrittspotentials!



Alles Liebe, Linda