



Text: Bettina Halbach

# Das 5-Minuten-Power- Programm für Ihre Stimme

Stimme ist „akustische Körpersprache“ – und damit ein sehr wichtiges Kapital. Wer weiß, wie seine Stimme funktioniert und auf andere wirkt, kann gezielt an seiner positiven Wirkung feilen. Fünf Minuten täglich genügen – wie das geht, lernen Sie hier.

In Verkaufsgesprächen macht unsere Stimme 93 Prozent der Wirkung eines Argumentes aus. Hastiges Tempo oder verschluckte Silben – jeder von uns hat günstige und weniger günstige Sprechgewohnheiten. Die günstigen, positiven Gewohnheiten lassen sich gezielt fördern, von ungünstigen Stimmgewohnheiten kann man sich bewusst lösen. Das folgende Stimmtraining zeigt Ihnen, dass und auf welche Weise Sie die 48 Muskeln, die an der Stimmbildung beteiligt sind, trainieren können. Sie benötigen dazu lediglich fünf bis sechs Minuten Zeit pro Tag, ob gleich nach dem Aufstehen, während des Lesens der Tageszeitung, beim Autofahren oder beim Blick in den Spiegel, bleibt ganz Ihnen überlassen.

### Die Akustische Standortbestimmung

Stimme ist eine Art akustische Körpersprache, mit der man sich zum Gegenüber positioniert. Man vermittelt Bescheidenheit, Respekt oder Seriosität. Weiterhin zeigen sich in der Stimme vielerlei Emotionen wie Freude, Ärger, Angst und Trauer. Wie aber funktioniert Stimme? Durch das Zusammenspiel von Stimmlippenschwingungen, Luftdruck, Klang und Strömungsgeschwindigkeit. Der FPK-Stimmkreis® (siehe die Grafik auf der diese Seite) zeigt jene sechs Ebenen der Stimme, die für Ihren persönlichen akustischen Auftritt entscheidend sind. Es sind Tonus, Haltung, Atem/Atmung, Klang, Artikulation und Intention. Mit Hilfe des Stimmkreises lässt sich zunächst der Ist-Zustand der eigenen Stimme festlegen. So wird ersichtlich, in welche Richtung sich die Stimme weiterentwickeln sollte (Mehr dazu lesen Sie im nebenstehenden Kasten).

### Ihr Trainingprogramm

Nach der Selbstanalyse kann das eigentliche Stimmtraining mit folgender kleinen Trainingseinheit beginnen:

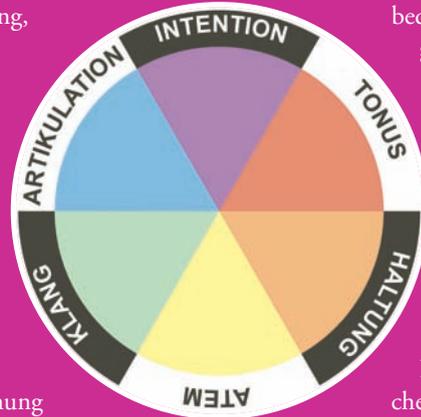
*Die eigene Stimme ändert sich, indem man ihr selbst zubört. Das Zuhören spricht den Steuermechanismus der Stimme an, die Sprechmus-*

## Wie viel Gewicht hat Ihre Stimme?

Der FPK-Stimmkreis zeigt jene sechs Ebenen der Stimme, die für Ihren „akustischen Auftritt“ entscheidend sind. Es sind Tonus, Haltung, Atmung, Klang, Artikulation und Intention.

Mit Hilfe dieser Stimm-ebenen lässt sich gewissermaßen der Standort der eigenen Stimme ermitteln. Beispiel – Stimmebene Atem: Wie gut unterstützt die Atmung die Stimme? Wer seine Atmung als deutliche Stärke seiner Stimmwirkung empfindet, nimmt einen Stift und macht ein Kreuz am äußersten Rand des Sechstels im Stimmkreis „Atem“. Wer dagegen

unzufrieden mit seiner Stimme ist, weil sie zum Beispiel bei Nervosität kurzatmig klingt, macht das Kreuz weiter innen in diesem Sechstel. Es bedeutet, dass daran gearbeitet werden sollte. Analog dem Beispiel „Atmung“ geht man mit jedem der übrigen fünf Bereiche der Stimme vor. Am Ende ist auf einen Blick zu sehen, in welchem Bereich die stimmlichen Fähigkeiten als gut erachtet werden und woran trainiert werden sollte. Darauf basierend legt man dann die Strategie fest, in welche Richtung die Stimme weiterentwickelt wird und richtet sein 5-Minuten-Stimmtraining danach aus.



Quelle: FPK-Stimmkreis®, FPK Unternehmensentwicklung, www.fpk.ag

*keln arbeiten koordinierter als bisher zusammen – probieren Sie es einfach mal aus. Es funktioniert dann etwa so wie beim Tanzen: Wenn man sich dabei mit Aufmerksamkeit völlig darauf fixiert, wie sich der Partner bewegt, fühlt es sich eckig und unbequem an. Verfolgt man stattdessen aufmerksam und unverkrampft die eigenen Schritte und lenkt den kleineren Teil der Aufmerksamkeit auf den Partner, fühlt man sich gleich beweglicher und lockerer.*

### Tonus

Der Begriff Tonus meint den Spannungszustand der Muskulatur. Im Alltag treten immer wieder Situationen auf, in denen man sich anspannt. Dies wirkt sich unmittelbar auf die Stimme aus. Sie verlässt ihre mittlere Sprechstimmlage, klingt vielleicht etwas höher oder ein wenig gepresst. Das Ergebnis: Man möchte sich im Gespräch durchsetzen, doch das Gesagte wird schlichtweg überhört. Ein Grund dafür ist, dass nur bei einer sogenann-

ten optimalen Nutzspannung des Körpers die Stimme voll, tragfähig und überzeugend ist.

*Ein lockeres Ausschütteln von Armen und Beinen entspannt, vielleicht noch begleitet von dem inneren Bild, Wassertropfen abschütteln zu wollen. Ebenso entspannend wirkt ein ausgleichendes Klopfen des ganzen Körpers mit der flachen Hand und mit lockeren Fingern. Öfter geübt, verbessern Abklopfen und Ausschütteln zusätzlich das Stellungsempfinden und das Bewusstsein für die optimale Körperhaltung. Und das ist in vielen Gesprächssituationen nützlich.*

### Haltung

Sich am Schreibtisch so gemütlich zu fläzen wie auf dem Sofa zu Hause, wäre strategisch ungünstig, wenn jetzt plötzlich ein wichtiger Kunde anriefe. Vor allem die aufrechte Körperhaltung unterstützt die Stimme positiv. Bewegung führt am einfachsten zu der richtigen Haltung.

## Tipps für noch mehr Power

- ✓ Kleidung, in der man gut aussieht und sich wohlfühlt, trägt dazu bei, Stimme, Körpersprache und die persönliche Ausstrahlung stimmig zu entfalten.
- ✓ Summen Sie morgens gleitend immer höher und dann wieder in die Tiefe, das dehnt und weckt die Stimmbänder.
- ✓ Verzichten sollte man aufs Rauchen, denn das schadet den Schleimhäuten, die die Stimm lippen schützen.
- ✓ Auch Räuspern schadet den Stimmlippen, weil sie dabei hart gegeneinander klatschen.
- ✓ Ebenso ungünstig wirkt sich Flüstern auf die Stimme aus.
- ✓ Reichliches Trinken von Wasser hält die Schleimhäute und die Stimmbänder feucht. Das erleichtert das Sprechen. Kaffee, schwarzer Tee und Cola sind ungeeignet, da sie Koffein enthalten und somit eine austrocknende Wirkung haben.

*Pendeln Sie im Sitzen mehrfach über den Sitzbeinhöckern (diese markieren im menschlichen Körper den gefühlten Sitzpunkt am untersten Ende des Beckens) vor und zurück. So, als ob es die Kufen eines Schaukelstuhls wären. Dabei findet die Bewegung in den Hüftgelenken statt. Der Oberkörper bleibt unbeteiligt. Der „Schaukelstuhl“ sollte im Geiste allmählich langsamer vor- und zurückschwingen. Das verblüffende daran ist, dass der Körper durch das langsame Ausschwingen automatisch zur Mitte findet, sodass man abschließend aufrechter sitzt als vorher.*

### Atem bzw. Atmung

Der Elevator Pitch, also die Selbstpräsentation in wenigen Minuten, dient dem akustischen Selbstmarketing. Aber

leider kommt dabei eine gewisse Nervosität auf, die Stimme zittert und sabotiert den Inhalt. Man bleibt jetzt hinter der eigentlichen Leistung zurück. Durch regelmäßiges Training der Atmung spiegelt sich diese Nervosität mit der Zeit weniger in der Stimme.

*Eine einfache Übung schickt den Atem gezielt durch den ganzen Körper: Man hebt dazu die Schultern sanft bis zu den Ohren, hält diese Position einige Sekunden und senkt sie langsam wieder. Die Schultermuskeln bleiben danach automatisch einen Moment lang locker. Sie sind nun durchlässig für den Atem. Er gelangt bis tief in den Bauch und die Stimmbänder schwingen wieder freier. Der Kiefer sollte während dieser Übung locker bleiben. Nach dieser Trainingseinheit ist das Sprechen sofort wieder entspannter. Denken Sie daran: Sprechen ist hörbarer Atem, der nicht bis zum letzten Rest ausgeschöpft werden sollte. Pausen machen und immer wieder Luft holen hält den Sprechfluss gleichmäßiger.*

### Klang

Als Klang bezeichnet man ein Schallsignal, dem das Gehirn eine Tonhöhe zuordnen kann. Eine zu hohe oder zu tiefe Stimme belastet die Gesundheit, weil sie die Stimmbänder unnatürlich spannt. Und sie ist auch dem Ohr des Zuhörers unangenehm. Das Sprechen im sogenannten Hauptsprechtonbereich oder in der Indifferenzlage klingt am angenehmsten. Die Stimmbänder sind dann nicht gestresst. Der Hauptsprechtonbereich liegt im oberen Bereich des unteren Drittels des gesamten Stimmumfangs einer Person.

*Die Übung erinnert an das Essen im Lieblingsrestaurant: Zur Optimierung des Stimmklangs sagt man mehrfach hintereinander die Wortfolge „mjam, mjem, mjum, mjaum“. Eine andere Möglichkeit, direkt auf den Stimmklang einzuwirken, ist, ein langgezogenes „Hmmbb“ zu sprechen. Danach trifft man meist die ureigene, natürliche Tonlage wie von selbst.*

### Artikulation

„Tooor, Toooooor!“ Fußballfans fordern ihre Stimme aufs Äußerste. Und sie machen beim Anfeuern ihrer Mannschaft vor, was zum Training der Artikulation nützlich ist:

*Immer mal wieder Handbewegungen mit Sprechübungen verbinden, weil im Gehirn die Koordination von Hand und Artikulationsorganen zusammenhängt. Zum Beispiel spricht man „brrrmmmm“ und bewegt gleichzeitig die Hand so, als ob man ein Spielzeugauto über den Schreibtisch fahren würde. Es besteht ein markanter Unterschied zwischen der Aussprache mit der begleitenden Handbewegung und der ohne die begleitende Handbewegung. Mit Handbewegung klingt das „brrrmmmm“ naturgemäß viel deutlicher und eindringlicher.*

### Intention

Das gesprochene Wort kommt beim Gegenüber nur dann an, wenn dahinter die entsprechende Absicht, also eine Intention steht. Es geht also um das Gemeinte hinter dem Gesagten.

*Fragen Sie sich daher vor einem Gesprächstermin: Was ist meine Absicht? Was für ein Gefühl möchte ich vermitteln und welche inneren Bilder helfen mir vielleicht dabei? Wenn es Ihnen gelingt, eine positive Grundhaltung zu finden, wird auch Ihre Stimme positiv klingen. Auch ein Lächeln ist in der Stimme hörbar, und die so erzeugte Stimmung färbt auf andere ab. Das unterstützt Ihre Inhalte und kreiert Vorstellungen, die etwa zu Kaufabsichten führen.*

### Üben, üben und üben

Alle hier vorgestellten Trainingseinheiten können einzeln oder hintereinander geübt werden. Sie verbessern die Resonanz und die Tragfähigkeit der Stimme, sie wird kräftig und gesund wirken, leichte Probleme wie Heiserkeit oder Räusperzwang verschwinden und Sie werden Ihre Gründungsidee oder Ihre Produkte stimmiger „an den Mann bringen“.