

Stimmcoaching

Allgemeines

Es ist gleich, wo wir uns auf unserem Erdball befinden, es wird auf unterschiedlichste Art und Weise gesprochen.

Lächelnd, bestimmt, leise, laut, sehr konzentriert...

Die Stimme ist ein wichtiges Instrument für unser Privatleben, als auch für den geschäftlichen Bereich.

Genau darum ist es auch wichtig, die Stimme bewusst einzusetzen.

Bereiten Sie die Unterlagen für das nächste Meeting vor.

Im Gegensatz zur Rhetorik und Präsentationstechnik geht es beim Stimmcoaching vor allem um das Instrument Stimme.

Leichte Sprech- und Stimmübungen, leichte Atemübungen für den beruflichen Alltag helfen jedem, der sein eigenes Sprechen optimieren möchte.

Atmung und Stimmhygiene

Unsere Sauerstoffzufuhr als auch die Sauerstoffabfuhr spielen eine große Rolle, darum sind einige Punkte zu beachten:

- Atmung geschieht überwiegend unbewusst
- Ruhe und Sprechatmung sind trainierbar
- Bewusstes Atmen kräftigt die Stimme

Daraus resultieren wichtige Hinweise:

1. Husten statt räuspern
2. Viel über den Tag verteilt trinken
3. Häufig durch die Nase atmen

Wir drücken uns verbal und nonverbal aus.

Stimm-Analyse

Verbaler Ausdruck

- Analyse ist eine wichtige Grundlage für individuelles Training
- Enge im Mundraum beeinträchtigt die Deutlichkeit der Stimme
- Flache Atmung bedingt zur geringen Modulation
- Lange Atemphasen führen zu langen Sätzen



Nonverbaler Ausdruck

- Auch die Haltung beeinflusst Kommunikation
- Ausdrucksstarke Gestik und Mimik bewirken Aufmerksamkeit und Dynamik
- Authentizität geht vor antrainierten Verhaltensweisen

Atmung und Stimme

- Ruheatmung bereitet Sprechatmung vor
- Bauchatmung verhilft zu entspanntem und überzeugendem Sprechen
- Angemessene Lautstärke ist Ergebnis von guter Bauchatmung
- Atemtraining führt zu tragfähiger Stimme

Übungen als Beispiel :

Der Bauch ist wie ein Blasebalg F... Pst....Hallo, He... Jawohl, Haha,was..

Resonanz und Stimmklang

- Einnehmen der mittleren Sprechstimmlage
- Verbesserung der Resonanz durch Gähnen
- Kauübungen verstärken das Stimmvolumen
- Atmung und Gähnweite führen zu klangvoller Stimme

Übungen als Beispiel: hoh, hah...gähnen, dabei strecken ..., li Arm strecken, re Arm strecken, dabei gähnen, warum... was... wohin gehst Du...

Artikulation und Betonung

- Konsonanten sind Träger der Deutlichkeit
- Übertreibung in der Übung bereitet auf Sprechsituation vor
- Betontes Sprechen durch die Korkenübung

Übungen als Beispiel:

Üben Sie: Lesen mit und danach ohne Korken.

Üben Sie: Der Cottbuser Postkutscher putzt den Cottbuser Postkutschkasten...

P: Paul, Parken... T: Tasse, Tat... K: Karl, Kasse...

Ich bin der König,

Ich bin der König,

Ich bin der König



Weitere Übung mit unterschiedlichem Betonungssprechen:

Bereiten Sie die Unterlagen für das nächste Meeting vor.

Bereiten Sie die Unterlagen für das nächste Meeting vor.

Bereiten Sie die Unterlagen für das nächste Meeting vor.

Transfer in dem Berufsalltag

Wird je nach Bereich eingesetzt.

Was passiert im Alltag. Wie sprechen wir und wir geben wir weiter...

Haltung und Tonus

- Aufrechte Körperhaltung unterstützt die Stimme
- Innere Einstellung und äußere Haltung beeinflussen sich gegenseitig
- Mehr Wirkung durch gut gespannte Körperhaltung

Beispiel: im Stehen sprechen ist die Stimme kraftvoller, energievoller...

Wichtige Gespräche deswegen nicht mit „Hinlummeln“ durchführen,

Lächeln Sie, (auch beim Telefonieren) mit Freundlichkeit erreichen Sie mehr....