



DEINE

VOICE POWER

MILENA HARDT

Wir alle kennen Menschen, denen wir gerne zuhören und andere, bei denen wir unwillkürlich abschalten. Aber was sind die wirklichen Gründe dafür? Erfahrungsgemäß geht es nicht nur darum, was wir sagen, sondern vor allem um die Art, wie wir es sagen. Der Klang unserer Stimme, die Tonhöhe, die Sprechmelodie sowie unsere Artikulation beeinflussen – meist unbewusst – wie wir von anderen wahrgenommen werden.



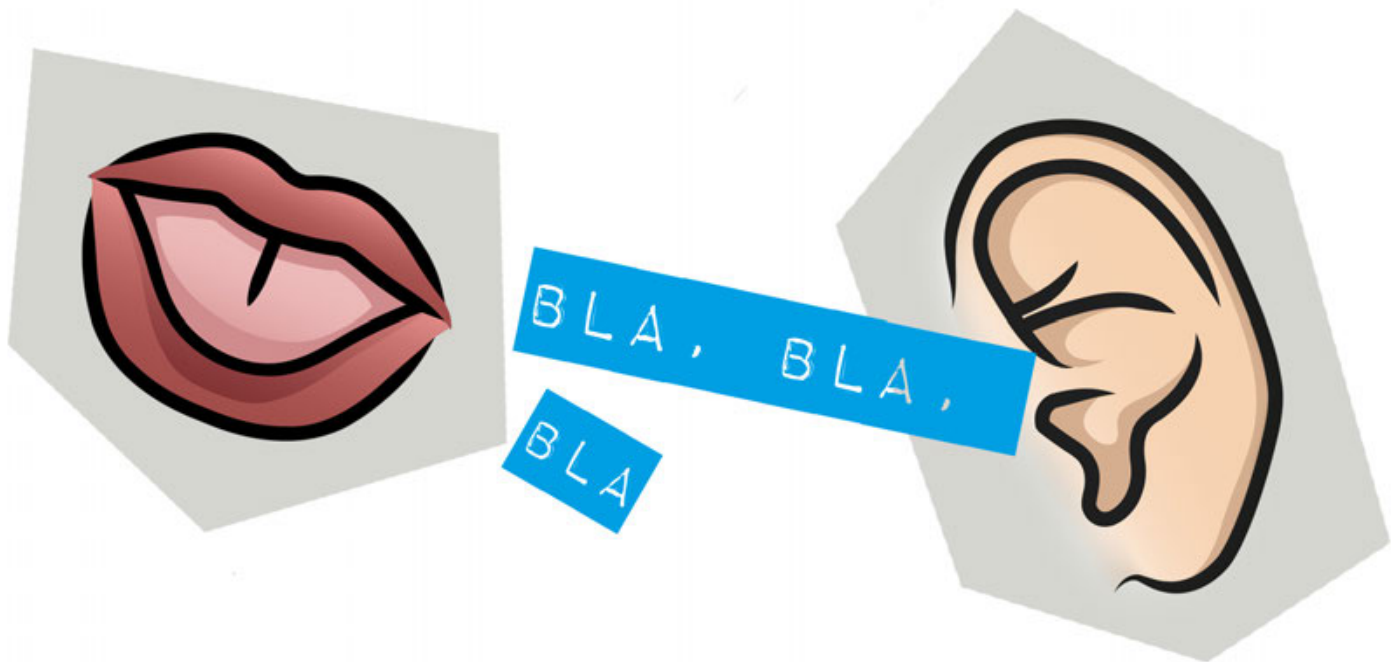
Tiefe, männliche Stimmen bleiben uns im Gedächtnis, eine vertraute Stimme hören wir in einer Menschenmenge aus vielen anderen heraus – dafür fällt es uns auch leichter, sie zu ignorieren als die Stimmen fremder Menschen. In einem Experiment an der Queensuniversity of Canada haben Teilnehmer einer Studie ihre Ehepartner auch dann klar verstanden, wenn deren Stimme von der einer fremden Person überlagert war. Allerdings fiel es ihnen ebenso leicht, diese vertraute Stimme komplett auszublenden. Es mag sich lohnen, dies im Hinterkopf zu haben, wenn man sich beispielsweise während der Diskussion im Hörsaal ‚Gehör verschaffen‘ will: Jemand, der selten das Wort ergreift, wird eventuell mehr Aufmerksamkeit auf sich ziehen, als jemand, der zu allem und jedem ‚seinen Senf gibt‘. Da uns zudem tiefe Stimmen nicht nur besser im Gedächtnis bleiben, sondern per se schon einmal besser geeignet sind uns Respekt einzufußeln und glaubwürdiger wirken als hohe Stimmen, wie jüngst eine Studie der University of Miami gezeigt hat, sieht es erst einmal so aus: Die besten Chancen auf volle Wirkung hat ein sorgsam dosierter Bass.

Nun hört man immer wieder: „Meine Stimme ist halt so, da kann ich nichts machen“ – aber das stimmt nur teilweise. Der Gebrauch der Stimme, und damit auch ihr Klang, sind nicht angeboren. Ebenso wenig, wie die individuelle Sprechweise. Tatsächlich verfügt jeder über eine ‚natürliche Stimmlage‘, auf die der jeweilige Kehlkopf ausgerichtet ist. Sprechen wir in dieser Stimmlage, dann reden wir im ‚Brustton der Überzeugung‘, wie man im Deutschen sehr treffend dazu sagt. Doch viele Menschen verlassen gewohnheitsmäßig diese Stimmlage. Denn wie wir in den unterschiedlichen Rede- und Antwortsituationen im Alltag, Job und an der Uni sprechen, ist von vielen Faktoren abhängig. Stress, Aufregung, Zeitdruck – aber auch starke Ambitionen und emotionale Verbindung zum Thema

Der Gebrauch der Stimme, und damit auch ihr Klang, sind nicht angeboren.

Stimm- und Sprechtraining hat das Ziel ist eine kraftvolle, tragfähige Stimme zu zu entwickeln und eine ausdrucksstarke Sprechweise bewusst einzusetzen; die Stellschrauben, an denen wir drehen können, um die optimale Sprechwirkung zu erreichen

- Atem und Körperspannung
- Die natürliche Stimmlage
- Artikulation
- Kraft, Volumen, Resonanz
- Sprechweise/Melodie
- Sprachstil/Ausdrucksweise



beeinflussen unsere Stimme und Sprechweise maßgeblich. Und genau deshalb lohnt es sich beide gezielt zu trainieren. Sei es bei Referat oder Präsentation vor größeren Gruppen, der Diskussion im Arbeitsteam, dem Einzelgespräch mit dem Professor oder der mündlichen Prüfungssituation: Wir sprechen um etwas zu bewirken; wir wollen in unserem Gegenüber etwas verändern – Wissen vermitteln, überzeugen, begeistern, anregen... Unsere Botschaft soll gehört werden. Wer über die nötigen Werkzeuge verfügt um die eigene Stimme bewusst überzeugend einzusetzen, wird in allen Sprech-Situationen erfolgreicher sein. Nur wer, neben den inhaltlichen Argumenten, auch sein stimmliches Potenzial voll zum Einsatz bringt, wirkt kompetent und glaubwürdig – und im besten Fall auch sympathisch auf seine Zuhörer.

Oftmals hilft es schon sich zu vergegenwärtigen, dass die Stimme immer noch – bei allen Präsentationsmitteln, die wir zum Einsatz bringen, das wichtigste und vor allem unmittelbarste Kommunikationsmittel ist. Ob unsere Botschaft gehört wird, ob unsere Argumente überzeugen – darüber entscheidet letztlich die Art, wie wir sprechen.

Was ist Voice Power Coaching?

Im Voice Power Coaching werden maßgeschneiderte Übungsmethoden für die Optimierung der individuellen Stimme und Sprechweise bereitgestellt, die in allen Redesituationen bewusst eingesetzt werden können; das Ziel ist es

- Auch unter Stress und in kritischen Situationen überzeugend und präsent zu sprechen.
- Glaubwürdigkeit und Kompetenz hörbar zu machen.
- das stimmliche und sprecherische Potenzial zu entfalten.
- Kriterien der Überzeugungskraft zu kennen und zu erfüllen.
- Stimme, Sprache und Sprechweise für die Wirkung der Botschaften einzusetzen.



**MILENA
HARDT**

Milena Hardt, Senior Coach bei ExpertExecutive, ist Expertin für Stimme, Kommunikation und Rhetorik. Ihre Schwerpunkte: Professionelles Stimm- und Sprechtraining, Präsentationstraining, Kamera- und Präsenztraining sowie Rhetorik-Coaching für Führungskräfte, Politiker, Moderatoren, Dozenten und alle, die sich in ihrer Kommunikation weiterentwickeln möchten.

expertexecutive.com/voice-power