



## **APO-TRAINING | STIMME**

Wussten Sie, dass 40 Prozent der Ausstrahlung einer Person auf den Klang ihrer Stimme entfallen? Dazu kommen etwa 50 Prozent für die äußere Erscheinung und nur knapp 10 Prozent der Ausstrahlung beruht auf dem, was man sagt.

Die ersten 30 Sekunden entscheiden bereits über den Erfolg bzw. Misserfolg eines Gesprächs. Über Sympathie und Antipathie. Dies beweist, dass die Stimme mindestens genauso wichtig ist wie der Inhalt. Das beste fachliche Know-how nützt wenig, wenn beim Verkaufsgespräch die innere Ausstrahlung nicht überzeugt. Der Inhalt einer Beratung kann noch so gut sein, wenn die Stimme nicht mitspielt, geht die Wirkung verloren.

Eine geschulte Stimme verleiht Ihren Worten Überzeugungskraft. Sie gewinnen an Sicherheit und Charisma. Mit dem richtigen Einsatz Ihrer Stimme kommunizieren Sie erfolgreicher und hinterlassen einen unverwechselbaren Eindruck bei Ihren Gesprächspartnern.

Die gute Nachricht lautet:

Die Stimme ist nicht angeboren, sondern anerzogen. Sie kann daher in jedem Alter trainiert werden. Okay, nicht jeder hat ein überzeugendes, warmes Stimmtimbre, wie ein Radiostar. Aber niemand muss sich mit seinem derzeitigen Stimmklang abfinden. Ein besserer Wohlklang der Stimme ist keine Frage des Talentes, sondern eine Frage des Trainings. Die Verbesserung der eigenen Stimmleistung ist daher der Schlüssel zum Erfolg besserer Rhetorik.

Ihre Überzeugungskraft hängt von Ihrer Stimme ab. Sie ist die akustische Visitenkarte Ihrer Persönlichkeit. Die Stimme ist Ihr persönliches Instrument. Lernen Sie darauf zu spielen!

Wie aber kann die Überzeugungskraft durch die Stimme entscheidend verstärkt werden?

Und wie fasziniert man Zuhörer durch den Klang der Stimme?

Dazu haben wir einige erste Übungen für Sie zusammengestellt.

Viel Spaß beim Üben:

### **Lockerungsübungen: (ca. 2 Minuten)**

Strecken (ca. eine Minute): Stellen Sie sich vor, sie sind gerade aufgestanden. Strecken und räkeln Sie sich im Stehen. Ächzen, seufzen und gähnen Sie dabei mehrmals.

Klopfen (ca. eine Minute): Klopfen Sie Ihren Körper mit der flachen Hand: Zuerst die Schultern, dann Arme, Hände, Brustkorb und Bauch (bitte vorsichtig). Massieren Sie dann mit beiden Händen Ihr Gesicht und ziehen Sie dabei wilde Grimassen.

### **Haltungsübungen: (ca. 1 Minute)**

Stehen Sie nun aufrecht und entspannt. Ihr Gewicht ruht ausgeglichen auf den Fußsohlen, die gleichmäßig den Boden berühren. Achten Sie auch beim Sitzen darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und Ihre Schultern nicht nach vorne hängen. Denn wir atmen nur so gut, wie es unsere Haltung erlaubt.

### **Atmungsübungen (ca. drei Minuten)**

Atmen Sie langsam durch die Nase ein. Stellen Sie sich vor, sie riechen an einer duftenden Rose. Nun atmen Sie durch den Mund mit einem hörbaren „F“ aus. Führen Sie Ihre Hände mit der Einatmung nach oben über den Kopf und bei der Ausatmung hinunter. Atmen Sie tief und langsam, sanft und ohne Anstrengung. Stellen Sie sich vor, die Luft, die Sie einatmen, wäre Wasser. Bei jedem Atemzug fließt Wasser in Ihren Bauch – bis ganz hinunter. Atmen Sie immer tiefer – ohne pressen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang ca. 10-mal.

### **Sprechübungen (ca. vier Minuten)**

Ma Me Mi Mo Mu

Fa Fe Fi Fo Fu

Sa Se Si So Su

Ra Re Ri Ro Ru

Pa Pe Pi Po Pu

Ka Ke Ki Ko Ku

Ta Te Ti To Tu

Machen Sie bei jeder gesprochenen Silbe eine Handbewegung, als ob Sie einem Gegenüber einen Ball in einem großen Bogen zuwerfen. Wiederholen Sie die Silben-Reihe mindestens drei Mal. Bitte sprechen Sie langsamer und deutlicher als sonst!

Sie können und sollten dabei den Mund auch übertrieben bewegen.

La balla-la ba

La balla-la bi

La balla-la bu

La balla-la bö

La balla-la bau

La balla-la beu

La balla-la be

La balla-la bo

La balla-la bü

La balla-la bei

### **Vokalübungen (ca. 3 Minuten)**

Zunächst sprechen Sie ein „tiefes“ O, Ö, U und Ü.

Dann ein mittleres A, E und Ä.

Und schließlich ein hohes I.

Verändern Sie dabei die Mund- bzw. Zungenstellung. Achten Sie dabei darauf, dass der Klang nicht „im Hals“, sondern vorne am Gaumen gebildet wird.

### **Zungenbrecher (wiederholen so lange sie wollen)**

Am besten Sie beginnen langsam und steigern dann stetig Ihr Sprechtempo. Achten Sie darauf, dass Sie die Texte aber auch bei schnellerem Sprechen fehlerlos lesen:

Rauchlachs mit Lauchreis und Lauchreis mit Rauchlachs.

Bald blüht breitblättriger Breitwegerich.

Hinter Hansens Hirtenhaus hab ich hundert Hasen husten hören.

Zwanzig Zwerge zeigen Handstand, zehn im Wandschrank, zehn am Sandstrand.

Allergischer Algerier, algerischer Allergiker.

Sechs sächsische Säufer zahlen zehn tschechische Zechen.

Zwanzg zqwetschte Zwetschkn und zwanzg zqwetschte Zwetschkn san viazgz zqwetschte Zwetschkn.

Grosse Staubschutzmaskensets sind Schutzsets mit Grosstaubschutzmasken zum Schmutzschutz.

Zehn Ziegen ziehen zehn Zentner Zement zum Zahnarzt, zum Zementieren zerbrochener Zähne.

Viel Spaß beim Üben.