



ERFOLGSFAKTOR **STIMME**

3 EXPERIMENTE, DIE ZEIGEN, WIE SIE MEHR AUS
IHRER STIMME HERAUSHOLEN

Die eigene Stimme sehen die meisten als etwas Angeborenes und Unveränderliches an. Tatsächlich aber lässt sich die Stimmlage und damit die Wirkung auf andere erheblich beeinflussen – zu Ihrem persönlichen und beruflichen Vorteil. Warum es etwas Zeit und Aufmerksamkeit erfordert, aber sich in doppeltem Sinne auszahlt, eine angenehme und ausdrucksstarke Stimme aufzubauen, verrät Stimmenexperte Frederik Beyer.

von Frederik Beyer

Facebook, XING und Twitter sind nichts – verglichen mit ihr. Sie ist das älteste soziale Medium. Sie ist unser ureigenes, angeborenes Kommunikationsinstrument. Sie ist so einzigartig wie unser Fingerabdruck. Sie spiegelt unsere Persönlichkeit. Mit ihr können wir Kriege anzetteln oder einem Menschen unsere Liebe gestehen. Ob privat oder beruflich – wir nutzen sie täglich tausendfach: unsere Stimme.

Doch noch immer wird diese wertvolle Ressource, die Stimme, oft vernachlässigt. Noch lange nicht bekommt sie die Auf-

merksamkeit, die ihr gebührt. Sicher, Stimme gehört zu den Soft Skills. Doch was so „soft“ daherkommt, ist in Wahrheit ein entscheidender Erfolgsfaktor – belegt durch harte Fakten.

Warum ist die Stimme ein Erfolgsfaktor?

1. Wir leben in einer Ära des Wissens. Das Weltwissen verdoppelt sich innerhalb von drei Jahren. Bald schon binnen zwei Jahren. Es wird künftig also immer wichtiger, sich Wissen anzueignen, zu teilen und zu vermitteln. Sicherlich geschieht das auch schriftlich, indem wir Bücher,

» Unsere Stimme ist keine Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit«

Blogs und Fachzeitschriften lesen. Vor allem aber kommunizieren wir Wissen mündlich – in Vorträgen, Seminaren, Trainings, Coachings, Schulungen, Video-Tutorials, Online-Kursen und persönlichen Gesprächen. Das Hauptinstrument dabei? Unsere Stimme!

2. Jeder dritte Beruf gilt mittlerweile als besonders sprechintensiv. Sei es im Meeting, auf der Fachmesse, beim Telefonieren, im Kundengespräch, bei Smalltalk oder Präsentationen: Über 30% aller Berufstätigen sind zu 100% auf ihre Stimme angewiesen.
3. Was der Volksmund schon lange weiß, haben Studien mehrfach bewiesen: Der Ton macht die Musik. Was wir sagen ist weit weniger wichtig als die Tatsache, wie wir es sagen. Die Stimme hat dabei ein gehöriges Wörtchen mitzureden; sie ist neben der Körpersprache der wirksamste Schlüsselreiz in der Kommunikation.
4. Stimme ist Persönlichkeit. Ein kurzer Blick auf die Herkunft des Wortes beweist es: per-sonare bedeutet hindurch-tönen bzw. durch-klängen. Die Stimme zeigt, was in uns steckt, sie spiegelt unsere Persönlichkeit: Ich bin, wie ich kling!

Vielleicht denken Sie jetzt: Schön und gut, aber ist es mit der Stimme nicht genauso wie mit meiner Augenfarbe? Einfach angeboren? Schicksal? Die gute Nachricht: Unsere Stimme ist keine Eigenschaft – wie blaue, grüne oder braune Augen –, sondern eine Fähigkeit wie Schwimmen, Jonglieren oder Schlittschuhfahren. Und genau wie diese Fähigkeiten lässt sich auch die Stimme trainieren. Die schlechte Nachricht: stimmliche Veränderung braucht Zeit.

Doch wie genau können Sie Ihre Stimme optimieren? Ich habe Ihnen hier drei der effektivsten Übungen aus meiner mehr als 15-jährigen Praxis zusammengestellt.

Wahrnehmung – der magische Schlüssel

Angenommen, Sie laufen ein paar Schritte. Überlegen Sie dabei bewusst, welche Muskeln Sie in welcher Reihenfolge aktivieren müssen, um ein Bein vor das andere zu setzen? Sicherlich nicht. „Laufen“ passiert unbewusst. Genauso verhält

es sich auch mit der Stimme. Wenn Sie sprechen, überlegen Sie nicht, wie viel Luft Sie einatmen, wie Sie das Gaumensegel heben oder den Kiefer öffnen, um die unterschiedlichen Vokale und Konsonanten zu produzieren. Sie sprechen einfach. Unbewusst. Um dieses unbewusste Bewegungsmuster „Sprechen“ bewusst zu machen und zu verändern, bedarf es einer grundlegenden Fähigkeit: Wahrnehmung. Schließlich können wir nur Dinge verändern, die wir wahrnehmen können. Führen Sie die folgenden Übungen daher weniger leistungs-, sondern eher wahrnehmungsorientiert aus.

»Wenn Sie sprechen, sind Sie Ihr eigenes Instrument. Stimme ist Körper, Körper ist Stimme«

Der Körper – die Wohnung für die Stimme

Wenn Sie sprechen, sind Sie Ihr eigenes Instrument. Stimme ist Körper, Körper ist Stimme. Leider trägt der moderne Business-Alltag dieser Tatsache kaum Rechnung. Stundenlang am Schreibtisch sitzen, mit vorgestrecktem Kopf auf den Laptop starren, beim Telefonieren im Auto in die Freisprechanlage brüllen – all das ist Gift für Körper und Stimme.

1. Experiment: Raum nehmen

Stellen Sie sich in die Mitte des Raumes. Überlegen Sie sich einen kurzen Satz, der öfters in Ihrem beruflichen Alltag vorkommt, z. B. „Herzlich willkommen, meine Damen und Herren!“ Sprechen Sie diesen Satz insgesamt zwei Mal. Das erste Mal lassen Sie die Arme ganz normal neben dem Körper hängen, beim zweiten Mal heben Sie die Arme während der Einatmung seitlich nach oben, so dass sie gestreckt sind, parallel zum Boden. Die Handflächen zeigen dabei nach oben. Klingt der Satz beim zweiten Mal anders als beim ersten Mal? Sicherlich etwas voller, kräftiger? Vielleicht auch irgendwie freier oder lockerer? Beim zweiten Mal atmen Sie etwas mehr ein, nehmen sich

im wahrsten Sinne des Wortes mehr Raum. Wenn Sie sich mehr Raum nehmen, klingt die Stimme auch raumfüllender. Die tiefere Atmung sorgt für eine tiefere Kehlkopf-Position. Und wenn der Kehlkopf entspannt tief sitzt, gibt es oberhalb – im Rachen und Mund – mehr Platz für Resonanz. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Drehen Sie dann die Übung um. Wie gut gelingt es Ihnen, raumfüllend zu sprechen, auch ohne die Arme zu heben?

» Verblüffend, aber wahr: Die Stimme ist – genau genommen – nicht fürs Sprechen gemacht. Evolutionsbiologisch sind Stimmlippen, Kehlkopf und Rachen auf etwas ganz anderes ausgelegt: Schutz«

Nacken und Kiefer – Saboteure oder Unterstützer?

Verblüffend, aber wahr: Die Stimme ist – genau genommen – nicht fürs Sprechen gemacht. Evolutionsbiologisch sind Stimmlippen, Kehlkopf und Rachen auf etwas ganz anderes ausgelegt: Schutz. Ob physisch (beim Schlucken) oder psychisch (im Stress), schnürt es uns tatsächlich die Kehle zu. Dieser „Kloß im Hals“ ist natürlich alles andere als günstig. Die Stimme klingt hoch, hell, vielleicht gar gepresst und forciert. Besonders deutlich reagieren Kiefer und Nacken auf den täglichen Stress. Wir werden regelrecht „verbissen“ und „hartnäckig“.

2. Experiment: Kaumuskel-Massage

Setzen Sie sich bequem hin und fragen Sie sich: Wie groß ist – bei geschlossenem Mund – der Abstand zwischen beiden Zahnreihen? Um den Abstand besser wahrzunehmen,



Frederik Beyer

Experte für Stimme und Sprache

Frederik Beyer lebt den „Erfolgsfaktor Stimme“. Dass er es selbst kann, beweist er als Profi-Sprecher in Radio und Fernsehen: MDR, ZDF, VOX, Sky, n-tv, N24.

Frederik Beyer ist einer der gefragtesten Trainer in Sachen Stimme und Sprechen. Er unterrichtet an der Universität Erfurt, leitet Sprechtrainings im Auftrag des Weimarer Instituts für Sprechbildung, coacht als externer Lektor an der Schule des Sprechens in Wien und ist Dozent u.a. an der Hochschule der Medien Stuttgart.

Dabei hat er alles andere als erfolgreich angefangen. Noch vor 12 Jahren hat er unter panischer Auftrittsangst gelitten: Zittern, Angstschweiß, weiche Knie. Ob als Sprecher oder Trainer – heute fühlt er sich auf Bühnen pudelwohl. Das spüren aus seine Klienten: Manager und Führungskräfte, Richter und Staatsanwälte, Lehrer und Referenten, Sprecher und Moderatoren. Frederik Beyer ist Fan von Kommunikation, besonders wenn sie gelingt. In Gruppenseminaren, Einzeltrainings und interaktiven Keynotes zeigt er seinen Zuhörern, warum die Stimme eine Schlüsselrolle dabei spielt und wie es ihnen gelingt, die Stimme bewusst und gezielt einzusetzen, um so noch erfolgreicher, eben „stimmiger“ zu kommunizieren.

Was ihm besonders am Herzen liegt: anderen Menschen dabei zu helfen, stress- und angstfrei vor anderen zu reden. Dazu hat er gemeinsam Andreas Wenzel ein hochwirksames Mentaltraining entwickelt: „Lösungsmittel: bit.ly/beyer_cd

www.frederikbeyer.de

» Wiederholen Sie diese drei Übungen täglich ein paar Mal. Je regelmäßiger Sie diese Übungen machen, desto schneller gelingt der Transfer in den Alltag«

können Sie auch die Zähne leicht zusammenbeißen und wieder lösen. Wieviel Millimeter Platz ist zwischen beiden Zahnreihen? Merken Sie sich genau diesen Abstand. Dann greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger seitlich in die Wangentaschen, die Ellenbogen angehoben, der Mund leicht geöffnet. Spüren Sie Ihren Kaumuskel? Dann beginnen Sie diesen Muskel sanft zu massieren. Und während Sie ihn massieren, erlauben Sie dem Kinn ganz schwer zu werden, so als ob es Richtung Brust sinken will. Variieren Sie die Massage ein wenig, mal schneller, mal langsamer, mal derber, mal sanfter. Und wenn Sie etwa zwei Minuten Ihren Kaumuskel massiert haben, spüren Sie nach: Wie fühlen Sie sich jetzt? Wie empfinden Sie den Abstand zwischen Ihren Zahnreihen? Sicherlich ist er etwas größer geworden?

Vertrauensstimme – im Eigenton sprechen

Kennen Sie das? Sie sind unterwegs und kaufen zwischendurch ein Sandwich. Natürlich wissen Sie, dass Sie an diesem Tag vermutlich der 312. Kunde sind. Doch spätestens wenn die Verkäuferin in viel zu hoher Lage über die Theke flötet „Darf’s noch was sein, der Herr?“ – spätestens dann spüren Sie es auch. Sie sind nicht gemeint. Die Verkäuferin spricht über Sie hinweg. Dass sie Ihnen das Gefühl gibt, tatsächlich der 312. Kunde zu sein, liegt an der hohen, unpersönlichen Sprechlage.

3. Experiment:

Den Eigenton entdecken

Nehmen Sie sich eine Viertelstunde Zeit, nur für sich, ganz allein. Machen Sie es sich im Sitzen bequem und beginnen Sie einfach genüsslich zu summen, in angenehmer Tonlage. Wichtig: Es geht bei dieser Übung nicht um Leistung, sondern um Wahrnehmung. Denken Sie einfach an Ihr Lieblingsessen, so dass Ihnen das Wasser im Munde zusammenläuft. Genießen Sie das Summen, so, als ob die Stimme von allein kommt, in bequemer Lautstärke. Machen Sie nun zusätzlich zum Summen Kaubewegungen. Die Kaubewegungen dürfen dabei groß und ausladend sein. Zusätzlich können Sie Ihr Gesicht leicht massieren. Wenn Sie das etwa eine Minute gemacht haben, fragen Sie sich: Wie klingt Ihre Stimme jetzt? Sicherlich etwas tiefer als sonst, oder? Nun legen Sie Ihre Hände auf Ihre Brust und spüren Sie, was sie spüren. Sicherlich nehmen Sie Vibrationen im Brustkorb wahr? Genau das ist Ihr „Eigenton“. In diesem Eigentonbereich fühlt sich die Stimme am wohlsten. Verlieben Sie sich einfach weiter in diese Vibrationen in Ihrem Brustkorb. Und staunen Sie, wie leicht Ihnen das fällt...

Wiederholen Sie diese drei Übungen täglich ein paar Mal. Je regelmäßiger Sie diese Übungen machen, desto schneller gelingt der Transfer in den Alltag. Schließlich wollen Sie beim Telefonieren, im Meeting oder bei Vorträgen mit Ihrer Aufmerksamkeit nicht permanent bei Ihrer Stimme sein, sondern bei Ihrem Gegenüber und natürlich dem, was Sie sagen wollen. Oder?

Frederik Beyer

$$0,5 + 0,5 = 1,5$$

WENN 2 MENSCHEN EINEN JOB
TEILEN, GEWINNEN ALLE!