



EINFACH & EFFEKTIV. Tipps von Moderationstrainerin Belinda Veber (l.) und Stimmtrainerin Petra Falk.

SO SPRECHEN SIE RICHTIG!

Neue Serie

SICH GEHÖR VERSCHAFFEN. Zwei Stimmprofis verraten, wie Sie Ihre Stimme gezielt einsetzen und damit Erfolg haben.
Teil 1: Machen Sie Bestandsaufnahme!

»Sagen Sie sich vor jedem wichtigen Termin immer wieder vor: Ich bin tough, ich bin clever, und ich bin stark!«

PETRA FALK ÜBER SELBSTMOTIVATION

ser nach vorn wölben, beim Ausatmen wieder flach werden. Fällt Ihnen das schwer, probieren Sie diese Übung auf dem Boden liegend.« Klappert es dann mit der Bauchatmung, trainieren Sie die Stimme dazu. Falk: „Atmen Sie tief ein, und artikulieren Sie beim Ausatmen mit den Lippen ein Mmmmm! Summen Sie dieses so lange, wie Ihr Atem reicht.“

sicher aufzutreten? Vergessen Sie diese Ängste, schließlich präsentieren wir uns zu 98 Prozent täglich und tadellos vor Bekannten, Familie, Kollegen. Nur zwei Prozent finden im beruflichen Kontext statt. Warum also sollten die nicht auch funktionieren?“, beruht Expertin Veber. „Meine Empfehlung: Üben Sie vor Freunden, und bitten Sie um ehrliches Feedback. Oder nehmen Sie sich mit einer Kamera auf, und analysieren Sie objektiv: Würden Sie dieser Dame zuhören? Erzählt Sie spannend?“ Für Stimmtrainerin Petra Falk ist wichtig, „dass beim Sprechen nicht gehudelt wird. Legen Sie regelmäßige Pausen von drei Sekunden ein, das lässt auch den Inhalt besser wirken.“

3 Sich größer machen. „Frauen neigen dazu, sich sowohl in ihrem Auftreten als auch stimmlich kleiner und unscheinbarer zu machen. Um beruflich weiterzukommen, klappert diese Strategie aber nicht“, weiß Belinda Veber. „Schreiben Sie sich bewusst vor jedem wichtigen Gespräch auf, was Sie schon alles erreicht haben und noch erreichen wollen. Mit diesem Bewusstsein und Stolz treten Sie dann auf.“ Petra Falk ergänzt: „Sagen Sie sich vor jedem Termin immer wieder vor: Ich bin tough, ich bin clever, und ich bin stark.“ Nicht vergessen: In den Bauch atmen, mit entschlossener Stimme sprechen.“

5 Mund aufmachen. „Wer den Mund beim Sprechen nicht ausreichend bewegt, bleibt vielleicht ungehört. Denn der Schall fällt so den Raum nicht aus, weil er zu stark an den Lippen gebrochen und eher durch die Nase geschickt wird“, sagt Falk. „Stellen Sie sich vor den Spiegel, und sprechen Sie mit übertriebenen starken Mundbewegungen. Ist das richtige Maß gefunden, integrieren Sie diese Übung in Ihren Alltag. Dann ist es irgendwann selbstverständlich, dass der Mund ausreichend stark bewegt wird, wenn Sie etwas sagen.“

KATRIN KUBA ■

4 Nervosität ablegen. „Eine Präsentation vor Kollegen oder ein Termin beim Chef steht bevor: Sie haben Sorge, sich zu blamieren, rot zu werden, den Faden zu verlieren und plötzlich un-

Wer sein Gehalt steigern will, die Karriereleiter emporklettern möchte oder vor den Kollegen erfolgreich präsentieren soll, muss gehört und ernst genommen werden. „Frauen aber haben da oft das Problem, dass sie mit einer viel zu hohen und piepsigen Stimme sprechen“, weiß Kommunikationsprofi Petra Falk (www.sprechtraining.at). „Ein Überbleibsel aus der Kindheit, denn da weckt die Stimmlage den Beschützerinstinkt. Später aber kostet das Piepsen Glaubwürdigkeit und Kompetenz.“ Das bestätigt Belinda Veber (www.moderationstraining.at). Expertin für Präsentationstechniken: „Natürlich bleiben laut die Erfolgsmaxime.“ In Teil eins der neuen WOMAN-Serie haben die beiden Stimmexpertinnen die besten Tricks und Übungen zusammengefasst, die Sie schon bald zum Rede- und Selbstvermarktungsprofi machen.

1 Gut klingen. „Nur wenn wir in unserer natürlichen Eigentöne sprechen, wirken wir auf andere wahrhaftig, glaubwürdig und kompetent“, so Petra Falk. „Mein Tipp: Setzen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie die Augen, und stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihre Lieblingspeise vor sich. Sagen Sie dann kräftig, aber entspannt: Mmmmm, das schmeckt mir. Die Tonlage, die Sie jetzt haben, ist Ihre Eigentönung!“

2 Richtig atmen. „Um den optimalen Stimmansatz zu erreichen, ist es wichtig, richtig zu atmen. Alltagsstress, psychische Belastung und Zeitnot führen häufig zu einer flachen Atmung. Dabei verlagert sich das Atemgeschehen auf Brust und Schultern. Die Stimme klingt gepresst und angestrengt“, präzisiert die Sprechtrainerin. „Legen Sie Ihre Hand auf den Bauch, beim Einatmen sollte sich die-