



GUT GESAGT. Moderations-
trainerin Belinda Veber (l.)
& Stimmtrainerin Petra Falk
geben Tipps.

»Haben Sie Mut zur Drei-Sekunden-Pause zwischen Ihren einzelnen Aussagen, dadurch wirken Sie kompetenter!«

BELINDA VEBER ÜBER TRICKS
BEIM MODERIEREN

SO SPRECHEN SIE RICHTIG!

RAUF AUF DIE BÜHNE. In Teil zwei unserer Serie verraten die beiden Stimmprofis Belinda Veber und Petra Falk, wie Ihr Auftritt sicher und rundum gekonnt klappt.

„Schultern zurück, Brust raus. Am besten stellen Sie sich eine imaginäre Krone auf Ihrem Kopf vor, das macht Sie größer und selbstbewusster.“ Zudem sollten Sie mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen, sich erden.

„Und: Benutzen Sie bei der Präsentation Ihre Hände, um unterschiedlichste Wörter und Aussagen zu unterstreichen. Das macht sympathisch und lässt Sie authentisch wirken.“ Aber Vorsicht: Die Hände sollten sich nur zwischen Gürtel und Brust bewegen, sonst lenken Ihre Gesten zu sehr vom Inhalt ab.

3 Hart sprechen. „Menschen, die das T, P und K hart aussprechen, werden als durchsetzungstärker und fokussierter wahrgenommen“, sagt Petra Falk. Ein sehr weiches Sprachbild hingegen lässt Sie träge und ungenau wirken. „Mein Tipp: Es hilft, wenn Sie vor wichtigen Terminen eine A4-Seite laut lesen und dabei mit dem Finger die Zunge blockieren.“

4 Klar und deutlich. „Haben Sie Mut zur Drei-Sekunden-Pause zwischen den Aussagen, dadurch wirken Sie kompetenter. Außerdem können Sie sich neu fokussieren, Ihre Körperspannung wieder bewusst wahrnehmen und auch die Mo-

derationskarte wechseln“, kennt Belinda Veber die Vorzüge des kurzen Innehaltens. Trainerin Falk ergänzt: „Unbedingt an Punkte denken! Wer nämlich am Satzende die Stimme nach oben zieht, schickt ein Fragezeichen mit und wirkt unsicher. Also: Stimme runter – und Girlandensätze meiden, denn eine Botschaft pro Satz reicht völlig.“

5 Gut überlegt. „Wird Ihnen eine Frage gestellt, warten Sie drei Sekunden, atmen Sie in dieser Zeit gut durch, und antworten Sie dann mit fester Stimme langsam und entschlossen“, so der Sprechcoach. „Dabei können Sie auch mit Ihrem Publikum in Augenkontakt treten“, empfiehlt Veber. „Sehen Sie Ihre Zuhörer abwechselnd an, so wie Sie es bei einem Gespräch mit Freundinnen machen würden.“

6 Sehr präsent. „Übernehmen Sie stimmlich die Führung, schließlich gilt raumfüllendes Sprechen als Führungssignal“, verrät Petra Falk. „Schicken Sie dabei Ihre Stimme weg, indem Sie sich vorstellen, es wären viel mehr Menschen im Raum als tatsächlich, und versuchen Sie all diese imaginären Gesprächsteilnehmer stimmlich zu erfassen.“ Belinda Veber weiß: „Das können Sie auch gut allein üben, wenn Sie sich bei Ihren Generalproben immer ein virtuelles Publikum vorstellen, zu dem Sie sprechen.“

0 b ein Vortrag vor den Kollegen, eine Präsentation vor Kunden oder eine Besprechung mit der Chefin: Der richtige Auftritt bringt Sie schneller und erfolgreicher an Ihr Ziel! „Der Inhalt selbst zählt schließlich nur zu 17 Prozent“, unterstreicht Moderationstrainerin Belinda Veber (moderationstraining.at) jene Bereiche, die eine weitaus größere Wirkung auf unser Gegenüber haben. „Sprache und Stimme werden zu 30 Prozent wahrgenommen, die Körpersprache sogar zu 53 Prozent.“ Für Kommunikationsprofi Petra Falk (sprechtraining.at) ist nach all den Jahren in der Branche vor allem eines ersichtlich geworden: „Oft wissen meine Klienten gar nicht, wie viel Potenzial eigentlich in ihnen schlummert.“ Damit Sie Ihres jetzt voll entfalten können, verraten die beiden Stimmexpertinnen im zweiten und letzten Teil der WOMAN-Serie die effektivsten

Tipps für Ihren perfekten Auftritt.

1 Gekonnt einsteigen. „Eine aufgewärmte Stimme klingt besser. Lassen Sie dafür die Lippen flattern, als ob Sie ein Motorrad nachmachen. Summen Sie in verschiedenen Tonlagen vor sich hin, und atmen Sie einige Male fest in den Bauch“, präzisiert Stimmcoach Falk. „Ebenfalls effektiv: Schneiden Sie Grimassen, ziehen Sie Ihren Mund abwechselnd in die Breite, und machen Sie dann wieder einen spitzen Mund.“ Für Expertin Veber muss auch der Geist aufgewärmt werden: „Gehen Sie kurz vor Ihrem Auftritt noch mal die ersten Sätze und die wichtigsten Punkte durch. Der Anfang sollte sitzen, dann fühlen Sie sich sicher, und der Rest klappt automatisch.“

2 Stark sein. „Sie wirken automatisch tougher, wenn Sie Ihre Körpersprache richtig einsetzen“, so Belinda Veber.