

## Liebe Redeinteressierte! Liebe Freunde von Reden ohne Scheu!

Willkommen zurück im Arbeitsalltag mit seinen mannigfaltigen Anforderungen!

Entscheidend für unseren täglichen Erfolg ist oft, ob wir gehört und verstanden werden. Hält man unsere Worte für glaubwürdig und verlässlich, wird man sich gerne an unseren Aussagen orientieren und vieles wird leichter.

Eine wesentliche Rolle dabei spielt unsere Stimme. Untersuchungen zeigen, dass der Klang einer Stimme häufig den Ausschlag gibt, ob wir einem Menschen vertrauen, ihn sympathisch finden oder schlicht das tun, was er oder sie sagt. Grund genug, sich einmal mit diesem Thema zu beschäftigen. Daher finden Sie in diesem Newsletter einige Anregungen und Übungen für eine volltönende Stimme und eine deutliche Sprache. – Viel Spaß!

Selbstverständlich enthält dieser Newsletter auch meine aktuellen Seminartermine und Angebote für alle, die den Entschluss gefasst haben, jetzt etwas für ihr sicheres Auftreten zu tun. Kontakt- und Anmelde-möglichkeiten finden Sie auf meiner [Homepage](#).

Redefreudige Grüße

Ihre Susanne Vollhofer



## Für guten Klang & klare (Aus)sprache

### Atem und Luftsäule

Wie viel „Luft“ Sie haben, bestimmt den Klang der Stimme, weil die Luftsäule im Körper wichtig für die Resonanz ist. Ideal ist also die

„**Bauchatmung**“, d.h. dass wir – gefühlsmäßig - die Luft bis in den Bauchraum hinunter strömen lassen. Sie können das nachverfolgen, indem Sie eine Hand auf Ihren Bauch legen und spüren, wie sich mit jedem Atemzug ihre Bauchdecke hebt und senkt.

Sollte Ihnen das schwer fallen, gibt es einen kleinen Trick:

**Spreizen Sie** beim Einatmen **die Finger** beider Hände, Sie werden merken, wie Sie ganz von selbst tiefer einatmen und mehr Luft haben.

### Summen statt Singen

Manchmal haben wir einen „Frosch im Hals“, die Stimme „springt nicht an“ und klingt heiser. – Unsere Stimmbänder sind nach längerer Ruhepause – salopp gesagt – etwas lasch (so wie unsere Muskeln, gleich nach dem Aufwachen)

Um Ihre Stimme nach einer längeren Pause (z.B. im Meeting ...) **aufzuwecken**, summen Sie. Um nicht „eigenartig aufzufallen“ ;), sagen Sie am besten „**mhhh**“, als ob Sie jemandem zustimmen würden.

Auch in der Früh empfiehlt es sich, bevor Sie laut sprechen, ein wenig zu summen. – Am besten unter der warmen Dusche in der feuchten Luft.

Summen Sie „**mmhhh**“ und beobachten Sie das Vibrieren in Ihren Lippen.

Summen Sie „**nnhhh**“ und beobachten Sie, wie das Vibrieren in Ihre Nasenspitze wandert.

Variieren Sie ein wenig die **Tonhöhe**, um zu Ihrer idealen Stimmhöhe, den „Eigentön“ zu finden.

Wenn sich Stimme und Ton gut anfühlen, „öffnen“ Sie dann mit einem Vokal: „**mmhhhaaaa**“, „**mmhhheee**“, ....

So wärmen Sie Ihre Stimme gut auf, wie ein Sportler seine Muskel.

## Deutlich sprechen – der Unterschied

Je deutlicher Sie sprechen, desto besser werden Sie verstanden, auch wenn Sie vom Tonvolumen her leise bleiben.

Ein **Gedankenexperiment** für die deutliche Aussprache: Stellen Sie sich beim Sprechen vor, Sie **kauen** einen eher großen Bissen einer wohlschmeckenden, eher festen Speise.

Alt aber gut – **Zungenbrecherübungen**: Zungenbrecher mehrfach hintereinander deutlich sprechen und dabei langsam das Tempo steigern. Wichtig ist, dass Sie deutlich sind, die Geschwindigkeit kommt mit dem Üben.

Einige Beispiele:

- Fischers Fritz fischt frische Fische
- Blaukraut bleibt Blaukraut, Brautkleid bleibt Brautkleid
- Wir Wiener Waschweiber würden weiße Wäsche waschen, wenn wir wüssten, wo weiches, warmes Wasser wäre.

Darüber hinaus eine Übung (für uns Ostösterreicher besonders wichtig ☺) zum deutlichen Unterscheiden zwischen „weichen“ (stimmhaften) und „harten“ (stimmlosen) Konsonanten:

ga-ka, ge-ke, gi-ki, go-ko, gu-ku, ...  
ba-pa, ...  
da-ta, ...  
wa-fa, ...

∞

Mit diesen kleinen Tricks und Übungen aus den Bereichen Atem, Stimme und Artikulation können Sie, regelmäßig angewendet, viel dafür tun, in Zukunft „besser gehört“ zu werden.

Möglicherweise hat das Lesen und Ausprobieren dieser Tipps in Ihnen auch die Lust geweckt, jetzt etwas mehr für sich und Ihr überzeugendes Auftreten zu tun. Sie werden erstaunt sein, in welcher kurzen Zeit Sie in der Arbeit mit mir mehr Sicherheit und Ausstrahlungskraft gewinnen können. – Deswegen folgen hier die

## Termine & Angebote für den Herbst

Das Basisseminar gegen Lampenfieber und für sicheres Auftreten **„Mut zum Publikum“** findet das nächste Mal am **Freitag 12./Samstag 13. Oktober 2012** in Wien. Info finden Sie [hier](#).

Im Seminar **„Stehgreif – Statements und Antworten ohne Scheu“** am **Freitag 16./Samstag 17. November 2012** lernen Sie Wege, wie Sie Spontansituationen für sich nutzen und einen souveränen Eindruck hinterlassen. [Hier](#) können Sie die genaue Seminarbeschreibung nachlesen. Das Seminar eignet sich auch als Fortsetzung zum Basisseminar.

Zu beiden Seminaren biete ich auch wieder das

**Kombipaket Seminarplatz + 2 Einheiten Einzelcoaching zum Sonderpreis von € 590,-.**

Wenn Sie die Möglichkeit in einer Gruppe zu lernen und üben mit der persönlichen Unterstützung zu Ihren individuellen Themen kombinieren, ermöglicht Ihnen das, die Ergebnisse besonders leicht umzusetzen.

Vielleicht sollen Sie in wenigen Tagen eine Rede oder Präsentation halten und wünschen sich mehr Know-how und Sicherheit? – Im **„Notfall-Kit“** erarbeiten wir Ihre Präsentation und/oder stärken Ihre emotionale Sicherheit für den Auftritt. Termine sind meist auch kurzfristig am Abend oder am Wochenende möglich.

Für individuelle Unterstützung biete ich **Einzelcoachings**. Sie werden sich wundern, wie viel Sie in wenigen Einheiten erreichen können...

Rufen Sie [mich an](#) (wochentags gerne bis 21:00) Im persönlichen Gespräch finden wir sicher die für Sie passende Lösung. Ich freue mich auf Sie!