

Erfolgsfaktor Stimme

Fünf goldene Regeln für Speaker

1. "Übe nie im Wettkampf!"

Wärmen Sie sich auf!

Wenn Michael Schuhmacher sich auf den GrandPrix vorbereitet, so muss er auf den verschiedenen Kursen ein „warm up“ fahren. Auch Sie sollten sich vor Ihrem Vortrag auf das Rennen vorbereiten:

- *Legen Sie Ihre Lieblings-CD ein und summen Sie mit der Musik!*
- *Versuchen Sie es zunächst in einer tiefen Tonlage und wechseln nach und nach in eine höhere.*
- *Wenn Ihnen das Summen schwer fällt, rollen Sie doch einmal das Bayerische „Rrrrr“.*

Summen Sie vor jedem Vortrag zehn bis 15 Minuten!

2. Standpunkte sind hörbar

Eindeutige Körpersprache erzeugt Souveränität!

Sie stehen vor Ihrem Publikum, voll freudiger Erwartung, aber auch unsicher, nervös. Ihr Stand verrät es: durchgedrückte Knie, angespannter Po, leicht hochgezogene Schultern. Unbewusst nimmt Ihr Publikum Ihre Befindlichkeit wahr. Wenn Sie sich sicher fühlen und souverän wirken wollen, nehmen Sie einen klaren Standpunkt ein: Lockern Sie bewusst Ihre Knie, entspannen Sie achtsam Ihren Po und verlagern Sie das Gewicht nach vorne auf die Fußballen. Voilà: Sie wirken standfest, kraftvoll, souverän!

3. Sinn braucht Pausen

Überzeugung entsteht in den Sprechpausen!

Ohne Punkt und Komma zu sprechen hilft weder Ihnen noch Ihren Zuhörern. Sie sagen zwar viel, jedoch bleibt nichts hängen. Da hilft auch die schönste Sprechmelodie nicht weiter. Warum? Sinn und Verständnis erschließen sich in den kurzen Pausen zwischen den Phrasen. Gönnen Sie sich und Ihren Zuhörern diese Pausen. Denn diese sind sinnstiftend, spannungsgeladend und ermöglichen dem Zuhörer, das Gesagte zu verarbeiten. Pausen gelingen wie von selbst, wenn Sie neugierig abwarten, welche Reaktionen auf Ihre Worte folgen.

4. Sprich wie ein Italiener

Lebendigkeit schafft Energie und Stimmklang!

Wenn zwei Italiener in einer Bar sich wild gestikulierend die letzten Ereignisse erzählen, dann hören Sie kraftvolle wohlklingende Stimmen. Steht ein Sprecher dagegen unbewegt, steif, mit hochgezogenen Schultern vor seinem

Publikum, bleibt auch seine Stimme farblos und klangarm. Wenn Sie sich jedoch trauen, zu gestikulieren, mit Händen und Füßen, eben wie ein Italiener zu sprechen, dann kommt Energie in Ihre Stimme, Lebendigkeit in Ihr Sprechen. Sie begeistern!

5. Ohr überlistet Auge

Kontakt herstellen durch Klang

Auch Ihre Zuhörer in der letzten Reihe wollen sich angesprochen fühlen. Was tun – Blickkontakt halten? Doch wenn Sie einen Zuhörer anschauen, was ist dann mit den anderen? Eine starke Verbindung zu allen schaffen Sie, wenn Sie die Zuhörer in Ihren „Hörraum“ einladen: Sprechen Sie das erste Wort in den Raum und halten Sie kurz inne. Reagieren Ihre Zuhörer darauf? Halten auch sie inne? Herzlichen Glückwunsch! Dann haben Sie mit dem „magischen 1. Wort“ schon mal einen guten Start hingelegt.