

Den richtigen Ton treffen – Mit Stimmtraining zu mehr Erfolg!

Die eigene Stimme ist wie eine Visitenkarte und das nicht nur am Telefon. Auch bei Konferenzen, Vorträgen oder ganz normalen Mitarbeitergesprächen kommt der Stimme eine entscheidende Bedeutung zu. Dunkle, rauhe Stimmen werden dabei, gerade in der Wirtschaft, bevorzugt. Sie wirken kompetenter und dynamischer. Man traut Sprechern mit einer tiefen, kraftvollen Stimme mehr Kompetenz zu, als jemanden der mit einer zu hohen, leisen Stimme spricht. Nichts ist schlimmer als ein großes Auditorium und ein flüsternder, schüchterner Redner. Häufig wird in einer solchen Situation vom Inhalt nicht viel transportiert – und mag er auch noch so gut sein. Das Gesagte verhallt ungehört. Provokant formuliert hängt der Erfolg einer Rede nur zu 7 % vom Inhalt ab, zu 38% dagegen von der Stimme und sogar zu 55% von der Körpersprache. Einem selbstbewussten Redner, der laut und deutlich artikuliert, hört daher gerne zu. Auch von Frauen in Führungspositionen wird heute zunehmend eine kraftvolle und deutliche Aussprache erwartet. In den 50er Jahren war es für Frauen noch völlig in Ordnung, eine hohe oder gehauchte Aussprache zu haben. Seit den 60er Jahren wurden die Stimmen der Frauen allerdings immer tiefer. Dies zeigt, dass die eigene Stimme etwas ist, was wir unbewusst wählen. Man kann zwar aus einer glockenhellen Stimme keine tiefe Bassstimme machen, aber man kann in gewissen Maßen dafür sorgen, dass man mit einer angenehmen Stimme spricht (und nicht mit einer piepsenden Stimme). Margaret Thatcher soll ihre Stimme sogar um eine halbe Oktave vertieft haben. Eine der wichtigsten Grundlagen für eine erfolgreiche Rede ist eine gute Atmung, die richtige Betonung und Authentizität. Durch die Bauchatmung hat der Redner viel mehr Luft zum Reden. Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft vor der Rede macht wach und verhilft so zu mehr Dynamik als wenn man müde und abgespannt wirkt. Auch das Glas Wasser ist wichtig für die Stimmbänder. Nur wenn die richtig schwingen, können sie umfangreiche Töne produzieren. Viel trinken ist deshalb wichtig. Weitere Tipps erhalten Sie bei dem Führungskräfteseminar im Management-Institut Dr. A. Kitzmann [Rhetorik 1 & 2](#), indem alles wesentliche zum Thema sprachliche und körperliche Ausdrucksfähigkeit besprochen wird. **Gerne beraten wir Sie persönlich bei der Umsetzung Ihrer Ziele unter 0251/ 202050. Besuchen Sie auch unsere Website: www.kitzmann.biz**

Management-Institut Dr. A. Kitzmann
Am Germania Campus
Dorpatweg 10
48159 Münster
Telefon: +49 251 202050
Fax: +49 251 2020599