

Beruf und Karriere

Die Stimme macht's

Wie Frauen sich mit der richtigen Sprechweise einen Karrierevorteil verschaffen können

Studien belegen: Nicht nur der Inhalt seines Vortrags überzeugt, sondern auch der Klang der Stimme. Wir sprachen mit der Berliner Sprechtrainerin und Stimmtherapeutin Heidi Laue-Michaelis über Wohlklang, dynamisches Sprechen und Piepsstimmen.



PRIVAT

Heidi Laue-Michaelis,
Sprechtrainerin

Frau Laue-Michaelis, warum fehlt es Frauen oft an Überzeugungskraft, obwohl sie gute Argumente vorbringen?

Die Frage stellt sich anders: Wie können Frauen durch Stimmkompetenz die Überzeugungskraft ihrer Worte steigern. Eine viel zitierte Studie des Sozialpsychologen Albert Mehrabian belegt, dass die Wirkungskomponenten eines Menschen zu sieben Prozent dem Wortinhalt, zu 55 Prozent der Optik und zu 38 Prozent der Stimme zugesprochen werden. Grund genug für Frauen, ihr Stimmpotenzial auszubauen.

Wie klingt eine überzeugende Stimme?

Die Stimme sollte klar und kräftig sein und Sicherheit ausstrahlen. Eine überzeugende Stimme zeichnet sich

durch eine dynamische Sprechweise und eine deutliche Artikulation aus.

Warum reden Frauen in bestimmten Situationen so piepsig?

Frauen und Männer haben von Natur aus hohe, mittlere und tiefe Stimmlagen. Die meisten Frauen mit hohen Stimmen sind sich dessen bewusst. Sie wissen nur nicht, wie sie die Tonhöhe ihrer Stimme längerfristig absenken können. Wiederum andere setzen ihre „niedlichen Stimmen“ ein, um Unterstützung und Hilfe von Arbeitskollegen oder Freunden zu bekommen. Frauen, die in der Karriereleiter aufsteigen möchten, buchen häufig ein Stimmcoaching und lernen die Tonhöhe ihrer Stimme zu kontrollieren. Trainingsziel ist eine vollklingende, mittlere Stimmlage.

Wie ändert man seine Stimme?

Der erste Schritt ist, sich selbst zuzuhören und Texte mit einem Audiogerät aufzuzeichnen. Lernen Sie deutlich zu artikulieren und zügeln Sie ihr Sprechtempo. Atmen Sie ruhig und versuchen Sie in einer mittleren Tonlage zu sprechen. Achten Sie darauf, gut zu betonen und lebendig zu sprechen.



THINKSTOCKPHOTO/RTIMAGES

Übungen bringen die Stimme in Schwung.

Mit welchen Übungen kann man seine Stimme in Form bringen?

Sie beginnen mit einer körperlichen Aufwärmphase, in der Sie drei Minuten zu einem Musikstück tanzen. Danach beugen Sie sich mit einem langen Seufzer nach vorn in die Rumpfbeuge, verweilen dort und beobachten ihren Atem in der Körpermitte. Danach richten Sie sich langsam auf und bleiben ruhig stehen. Sie atmen einige Minuten sanft und geräuschlos durch die Nase ein und atmen mit einem gut hörbaren „fff“ aus. Stellen Sie sich dabei einen Blasebalg vor.

Wie bringt man sich noch in Schwung?

Gähnen Sie, streichen Sie Ihr Gesicht aus, lassen Sie Ihre Zunge im Mund kreisen, spüren und ertasten Sie die Vibration an den Lippen, und Wangen. Sagen Sie genüsslich einen Vers auf. Genießen Sie den Klang Ihrer Stimme!

Interview: Kirsten Niemann

Workshop: Stimme und Rhetorik – mit der Stimme überzeugen, 26.11.



Mehr Infos unter:

www.stimmeundrhetorik.de