



Geben Sie dem Gesagten mit Ihrer Stimme mehr Gewicht: Vor allem Frauen sprechen oft viel zu hoch.

Foto: colourbox.com

Stimme erzeugt Stimmung: Wie Sie Ihre Aussprache nutzen können

LINZ. Haben Sie eine laute Stimme? Eine hohe oder tiefe? Wie klingt Ihre Stimme, wenn Sie vor Leuten sprechen? „Wir setzen uns damit viel zu wenig auseinander“, sagt Stimmtrainerin Katrin Haugeneder. Denn über die Stimme spiegelt sich die Persönlichkeit.

VON ELISABETH EIDENBERGER

Da redet die Frau mit Piepstimme mit ihrem Vorgesetzten und fragt sich, warum sie nicht ernst genommen wird. „Wir nehmen die Stimmlage unseres Gegenübers zwar nur unbewusst wahr. Sie beeinflusst aber unser Bild von dieser Person“, erklärt Katrin Haugeneder. Wie man die Wirkung der eigenen Stimme optimieren kann und wie man seine Persönlichkeit und Emotionen bestmöglich transportiert, erklärt sie in ihren Seminaren.

„Besonders in Stresssituationen bekommt die Stimme oft einen unnatürlichen Klang und wird höher“, sagt sie. Das kennt man etwa bei Vorträgen oder wichtigen Gesprächen.

„Stehen Sie aufrecht und auf beiden Beinen – sonst verlieren Sie Präsenz.“
KATRIN HAUGENEDER
 Stimmtrainerin

Foto: privat

„Stress oder Nervosität verursacht Kurzatmigkeit. Es entsteht ein Druck auf der Stimme und sie kommt gepresst heraus – wie bei einem Druckkochtöpf“, erklärt die Expertin. Für Zuhörer ist das unangenehm.

Damit das nicht passiert, gibt es einfache Übungen: „Unsere Körperspannung ist wichtig. Der Körper soll weder über- noch unterspannt sein. Stehen Sie aufrecht und auf beiden Beinen“, rät Haugeneder. Steht man nur auf einem Bein, geht manchmal nicht nur die Balance, sondern auch die Präsenz verloren.

Zudem sollten die Gesichtsmuskeln vor einer Rede aufgewärmt werden. Haugeneder: „Der Skirennläufer wärmt sich ja auch auf, warum nicht also auch ein Redner?“ Tipp: Gri-

massen schneiden, mit der Zunge im Mund herumfahren, mit einem Korken im Mund sprechen.

Gerade was das Sprechtempo anbelangt, haben viele Probleme. „Viele glauben, Pausen sind schlecht! Falsch: Sie halten die Spannung, geben dem Gesagten Zeit für seine Wirkung und geben Ihnen die Chance, Ihren Atem zu finden“, sagt sie. Denn die klassischen „äh“ und „ähm“ passieren dann, wenn man während des Redens nachdenkt, weil man

sich und der Stimme keine Pausen gönnt. Wie man seine Stimme im Alltag trainieren kann: Aktivieren Sie mit Summen Ihr Zwerchfell. Betonen Sie bewusst Endungen.

Mehr Infos dazu gibt's beim Vortrag „Ihre Stimme transportiert Ihre Persönlichkeit“ am 18. Jänner 2010 und beim Workshop am 5. Februar 2010 von 13 bis 20.30 Uhr, veranstaltet vom VFQ Gesellschaft für Frauen und Qualifikation. Anmeldungen und Infos unter: perspektive@vfq.at

DIE EIGENE STIMME SPÜREN

Stimme als Teil der Persönlichkeit

„Stimme kommt nur dann kraftvoll und authentisch an, wenn sie in Verbindung mit der Persönlichkeit steht“, sagt Katrin Haugeneder. Sie hat Deutsch und Spanisch studiert und 2004 ihr Unternehmen „Stimm-entfaltung“ gegründet. In ihrem Buch „Stimme spüren!“ weckt sie mit verständlichen Übungen, klaren Worten und anschaulichen Beispielen das Bewusstsein für die eigene Stimme. www.stimme-spueren.at

Foto: privat