

SILKE VOLKMANN

DER KLEINE LEBENDIG SPRECHEN - PUNKTGENAU LANDEN STIMMKOMPASS



21 IMPULSE

FÜR HALTUNG, STIMME, KÖRPERSPRACHE

2. überarbeitete Auflage, November 2013

Verlag Silke Volkmann

Lektorat: online.print.audio.,
Susanne Reininger, mail@reinerger.biz
Umschlag: Grafikbüro Peschke, Ulf Voigt, Berlin
Autorenfotos: Corinna Schell, schell@lifestyleportrait.de
Devesh Komaromi, www.devkom.eu
Umschlagfoto: Fotolia
Satz: Büro für Mediengestaltung,
Rainer Krassa, Potsdam

Gesetzt aus der Akzidenz-Grotesk und der Minion Pro

Trotz größter Sorgfalt bei der Zusammenstellung dieses Buches können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Vom Verlag/der Autorin wird weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernommen. Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise auf Fehler sind wir dankbar.

Alle Rechte beim Verlag.

ISBN 978-3-9816020-0-5

Printed in Europe

www.voicepresence.info

Silke Volkmann

Der kleine Stimmkompass

LEBENDIG SPRECHEN – PUNKTGENAU LANDEN

21 Impulse für Haltung, Stimme, Körpersprache

Inhalt

Vorwort	9
----------------------	----------

I. Was Stimme über die Persönlichkeit verrät

1. Wie Stimme wirkt	13
2. Stimme und Persönlichkeit	18
3. Die Stimme beim Flirten	22

II. Den Körper stimmen – Stimme verkörpern

4. Die Körperhaltung	29
5. Die innere Haltung	34
6. Stimme und Gesten	41

III. Die Atmung, das A und O

7. Die reflektorische Atmung	47
8. Das Atmen beim Sprechen	53

IV. Sprechhandeln im Alltag: Worte und Stimmungen

9. Stimmklang beim Sprechen	57
10. Besser ankommen mit Ich-Botschaften	64
11. Die „Ja-aber-Falle“	69

V. Wie der Funke überspringt: So begeistern Sie Zuhörer

12. Das Sprechtempo	76
13. Lebendige Sprechmelodie	81
14. Der Körper spricht Bände	86
15. Die Hände beim Vortragen	92

VI. Die Kraft der Stimme freisetzen

16. Stimmkraft aus der Mitte	97
17. Lautstärke in Balance	103
18. Den Kanal frei machen	109
19. Putzmittel für Hals und Rachen	114

VII. Worte & Werte verbinden

20. Sich und andere wertschätzen	119
21. Ihre Stimme als Coach	129

Danke!	135
---------------------	-----

Übungsregister	136
-----------------------------	-----

Über die Autorin	139
-------------------------------	-----

Vorwort

Lebendig sprechen. Muss man das erst in einem Training oder durch ein Buch lernen? Und kann man es durch äußere Einflüsse überhaupt lernen? Die Antwort ist grundsätzlich: Nein. Sie brauchen es nicht zu lernen. Denn Sie und Ihr Körper, der mit vielfältigen Möglichkeiten ausgestattet ist, können es bereits. Es geht viel mehr um ein Erinnern. Ich möchte Sie mit diesem Stimmkompass vor allem an Fähigkeiten erinnern, die Sie bereits in sich tragen und ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie sie wieder mit ins Boot holen. Außerdem gibt es einige technische Dinge, die Ihnen erleichtern werden, den Kurs zu halten. Über all dem steht die Frage, wo Sie überhaupt hin wollen mit Ihrer Stimme, mit Ihrem Sprechen. Wenn Sie sich dessen bewusst sind, wird es leicht, sich so auszurichten, dass Sie mit dem, was Sie sagen, auch punktgenau landen.

Als Neugeborene und Kleinkinder nutzen wir unsere Stimme beim Schreien und bis in die ersten Phasen des Sprechens noch auf lebendige und kraftvolle Weise. Doch im Laufe unserer Entwicklung passen wir uns häufig an, um nicht zu sehr aufzufallen oder aus dem Rahmen zu fallen, um psychisch zu „über“-leben und unserem Umfeld mit unserer Lebendigkeit nicht auf die Nerven zu gehen. Bis wir vielleicht als Erwachsene eines Tages merken, dass uns etwas fehlt: Eine Einstellung voller Selbstvertrauen und vitaler Kraft, die uns hilft, nicht nur mit ausgefeilten Worten, sondern mit unserem ganzen Wesen – also auch über den Weg der Stimme und des Körpers – bei anderen anzukommen.

Jeder macht im Laufe seines Lebens beim Sprechen seine eigenen Erfahrungen. Auch Sie haben bestimmt aus Ihren Erlebnissen beim Sprechen im privaten oder beruflichen

Bereich Schlüsse gezogen, bewusste wie unbewusste. Diese gespeicherten Annahmen über uns selbst, über andere Menschen und über das, was beim Sprechen angemessen ist, tragen wir in uns. Von dort wirken diese Überzeugungen wie ein Filter und bestimmen die Art und Weise, wie wir uns ausdrücken. Im Laufe des Lebens werden sie immer mehr zu Normen und Werten und prägen wie wir mit unserer Stimme und mit Worten umgehen.

Manche unserer Erfahrungen reichen über das Persönliche hinaus und tragen etwas allgemein Menschliches in sich. Wie reagieren wir in bestimmten Situationen? Was wünschen wir uns und wie trägt unsere Kommunikation dazu bei? Trägt sie überhaupt zur Erfüllung unserer Bedürfnisse bei? Und wodurch? Dabei spielt es eine entscheidende Rolle wie gut wir unsere Stimme, unseren Körper und Ihre Wechselbeziehung kennen und ob wir sie entsprechend steuern und einsetzen können.

Seit mehr als 20 Jahren schaue und höre ich genau hin, was beim Sprechen und allgemein bei der Stimmgebung passiert. Ich habe erforscht, was einen authentischen und dadurch überzeugenden Ausdruck unterstützt – bei Klienten in meinen Stimm- und Sprechtrainings und bei mir selbst. Damit meine Erfahrungen auch Sie weiter bringen, habe ich in diesem kleinen Stimmkompass die wichtigsten Aspekte und eine Vielzahl praktischer Anregungen für Sie zusammengestellt.

„Der kleine Stimmkompass“ ist aus einer Reihe von Newslettern entstanden, die ich über den Zeitraum von rund einem Jahr an meine Klienten und andere am Thema „Stimme“ interessierte Leser geschickt habe. Den größten Nutzen ziehen Sie aus den hier zusammengestellten Impulsen, wenn Sie die Anregungen nach jedem Abschnitt aus-

probieren, bevor Sie weiterlesen. Sie können das Buch wie einen Kurs in 21 Tagen durchgehen, indem Sie jeden Morgen einen der Impulse lesen und das Gelesene im Laufe des Tages verinnerlichen und umsetzen. Wenn Sie mit den 21 Impulsen experimentiert haben, beginnen Sie – auf höherem Erkenntnisniveau – einfach wieder von vorn. Oder Sie lassen sich für jeden Abschnitt mehrere Tage Zeit, um das Gelesene auszuprobieren und in Ihren Alltag einzubauen. Fühlen Sie sich frei, auch direkt zu einem Thema zu springen, das Sie auf den ersten Blick besonders interessiert. Stimme ist ein vernetztes System. Diese Vernetzung finden Sie zwischen den einzelnen Impulsen wieder: Die einzelnen Aspekte der Stimme stehen miteinander in einer engen Wechselbeziehung. Daher passt es, wenn Sie Ihrem inneren Interesse folgend zwischen den einzelnen Kapiteln hin- und her navigieren und sich Ihre persönlichen Leckerbissen herausfischen.

Ganz gleich, welchen Rhythmus und welches Tempo Sie wählen: Ich wünsche Ihnen, dass „Der kleine Stimmkompass“ Ihnen einen umsetzbaren Kurs für authentische, zielführende Kommunikation mit anderen Menschen weist. Es würde mich sehr freuen, wenn er Sie ermutigt und inspiriert, durch Ihre Stimme hindurch klingen zu lassen, wer Sie in Ihrem Wesenskern sind und für was Sie stehen.

Silke Volkmann

Kleine Zeichenerklärung

Folgende Symbole im Text weisen darauf hin, dass eine Aufgabe folgt, bei der Sie selber aktiv werden können:



Die Sprechblase zeigt Ihnen: Jetzt kommt eine Sprechaufgabe oder eine Anregung zum genauen Hinhören und Reflektieren.



Die Figur weist auf eine Übung im Bereich Körpersprache oder Körperwahrnehmung hin. Die Grenze zur Stimmgebung kann fließend sein. Denn auch dabei spüren Sie ja die Resonanz Ihres Körpers.

In jedem Fall bedeuten diese beiden Zeichen „Jetzt kommt eine Aufgabe für Sie: Nach dem Lesen, Buch beiseite legen und MACHEN!“

Kapitel I:

Was Stimme über die Persönlichkeit verrät

In diesen ersten beiden Impulsen stelle ich Ihnen vor, wie Stimme im Zusammenspiel mit Worten wirkt und wie sie mit unserer Persönlichkeit verbunden ist. Der Begriff „persona“ trägt das Klingen bereits in sich: Der lateinische Begriff „Personare“ bedeutet hindurchtönen. Per-sona beziehungsweise Person heißt „durch den Klang“.

Im dritten Impuls geht es um die wichtige Bedeutung der Stimme beim Flirten.

01 **Impuls Nr. 1** **Wie Stimme wirkt**

Auf was achten Sie, wenn Ihnen jemand etwas erzählt? Auf seine Worte oder auf den Stimmklang? Bestimmt würden Sie diese Frage mit „Es kommt ganz darauf an“ beantworten. So ist es. Doch worauf kommt es an? In welchen Situationen wird der Stimmklang wichtig, in welchen eher der Inhalt der Worte?

Stellen Sie sich vor, Sie haben sich ein neues Kleidungsstück gekauft und zeigen es einem Freund oder einer Freundin. Er oder sie sagt: „Du siehst wirklich toll darin aus!“ Und jetzt stellen Sie sich vor, Sie möchten jemanden in einer fremden Stadt besuchen und fragen nach dem Weg. Ein Passant gibt Ihnen bereitwillig Auskunft: „Biegen Sie bei der zweiten Ampel links ab, dann fahren Sie hundert Meter geradeaus.“

In welcher der beiden Situationen würden Sie eher auf den Klang der Stimme achten? Die Stimme könnte beispielsweise

se beide Male monoton klingen. Dann würden Sie im ersten Beispiel vermutlich nicht glauben, dass der andere Sie in Ihrem neuen Kleidungsstück wirklich toll findet. Im zweiten Beispiel wäre es Ihnen vermutlich egal, wie der Passant spricht, den Sie nach dem Weg gefragt haben. Vielleicht würden Sie sich über seine monotone Stimme wundern, aber Hauptsache, Sie können ihn einigermaßen verstehen und die Wegbeschreibung stimmt.

Meinung oder Information?

Wenn es um Meinungen und Gefühle geht, wissen wir instinktiv, dass der nonverbale Ausdruck – dazu gehört neben der Körpersprache auch der Stimmklang – ehrlicher ist, während wir mit Worten manipulieren können. Deshalb achten wir in gefühlsbetonten Situationen vor allem auf den Stimmklang.

Der kalifornische Psychologe Albert Mehrabian hat zu diesem Thema im Jahr 1971 eine Studie veröffentlicht, die als „55 – 38 – 7 Regel“ oft zitiert wird. Nach den Ergebnissen dieser Studie setzt sich die Wirkung einer Botschaft zu 55 Prozent aus visuellen Botschaften wie Mimik und Körpersprache zusammen, nur zu 7 Prozent aus dem Wortinhalt und zu 38 Prozent aus dem Stimmklang. Die für diese Studie angewendeten Tests beziehen sich allerdings nur auf Situationen, in denen der Sprecher ein Gefühl oder eine Haltung ausdrückt: Im Zweifel, also wenn sich der Inhalt und der nonverbale Ausdruck widersprechen, überwiegt die Wirkung des Stimmausdrucks. Meist wird die Studie jedoch falsch interpretiert und unzutreffend auf unsere gesamte Kommunikation angewendet.

Wenn es um Sachinformationen geht, haben Worte die größere Bedeutung. Sprache ist nun einmal in der Lage, präzise und differenziert Inhalte zu vermitteln. Beispiele hierfür sind eine Vorlesung an der Uni, eine gesprochene Bedienungsanleitung oder die Stimme im Navi: Hier kommt es vorwiegend auf Sachinformationen und feststehende Daten an. Natürlich ist die Kommunikation in Alltagssituationen meist nicht so eindeutig, dass wir Mitteilungen in diese beiden Gruppen – entweder in Gefühlsbotschaften oder in Inhaltsbotschaften – unterteilen können. Gesprochene Sätze enthalten oft eine Mischung aus beidem. Manchmal leiten sie auch von der sachlichen auf die Gefühlsebene über – oder umgekehrt. Eine sachlich begonnene Verhandlung kann zum Beispiel in einem aggressiven Konfliktgespräch enden. Ein gut geführtes Gespräch im Beschwerde-Management lenkt den Kunden von seinem Unmut auf der Gefühlsebene wieder zurück zur Sachlage mit einer Problemlösung – und damit auf die Sachebene. Letztlich gibt auch das wieder ein gutes Gefühl.

Stimmklang in einer verrückten Welt

Ein Beispiel für manipulativen Einsatz von Stimmklang, bei dem der emotionale Gehalt bewusst über den Inhalt einer Botschaft dominieren soll, ist Werbung. Hier geht es um eine Meinung und darum positive Emotionen für das Produkt zu wecken und nicht um sachliche Informationen zu dessen Inhaltsstoffen. Auf den Punkt gebracht: Wenn die Werbung funktioniert, kaufen wir mit einer Packung Waschpulver oder einem probiotischen Joghurt in erster Linie das gute Gefühl und erst unter ferner liefen das, was wirklich in der Verpackung steckt.

Umgekehrt verhält es sich mit Nachrichten: Hier geht es um Information, um die bewusst neutral gehaltene Mitteilung von Zahlen und Fakten, ganz gleich, um welche

dramatischen Ereignisse es sich dabei handelt. Mit betont sachlicher Stimme werden Inhalte vermittelt, die starke Emotionen auslösen könnten, würde man sie emotionaler vortragen. Wenn über die Entlassung eines Regierungssprechers im gleichen Tonfall gesprochen wird, wie über eine Bombenexplosion, bei der es Tote und Schwerverletzte gab, spüren wir kaum Unterschiede zwischen dem Gehalt der verschiedenen Nachrichten. Im Gegensatz zu einem emotional inszenierten Werbespot lässt die klassische Nachrichtenpräsentation erst gar keine plastischen Bilder oder tiefer gehenden Emotionen beim Zuschauer oder Zuhörer entstehen. Wir sind über die aktuellen Tatsachen informiert und gehen gleich danach wieder zur Tagesordnung über.



Wie Stimme Inhalte einfärbt

Werden Sie in den nächsten Tagen hellhörig, wenn Sie die Menschen in Ihrer Umgebung sprechen hören: Geht es um eine Sachinformation oder um eine persönliche Meinung, also ein Gefühl? Ist dem Sprecher selber bewusst, was er mitteilt? Passt seine Art, die Stimme zu gebrauchen, zum Thema und zu seiner Absicht? Oder vermittelt der Stimmklang eine ganz andere Information als der Inhalt der Worte? Ist diese Abweichung gewollt, wie beispielsweise bei Ironie, oder unbewusst?

Seien Sie dabei achtsam! Wir sind sehr daran gewöhnt, nicht genau hinzuhören. Oft sollen Worte ein Gefühl ersetzen. Doch das funktioniert nicht, denn unbewusst erspüren wir den Ton, der die Musik macht: „Gu-ten Mor-gen!“ ruft die Lehrerin, „Guuu-ten Mooor-geeeee“ skandiert die Klasse im Chor. Der Unterton auf beiden Seiten, eine nach unten abfallende Tonhöhe, signalisiert: „Ach, jetzt geht diese einschläfernde Routine schon wieder los.“ Wie bitte?

Guten Morgen? Sprechen Sie doch mal selbst „Guten Morgen“ – einmal mit aufsteigender und einmal mit abfallender Tonmelodie. Sie werden hören: Der Tonfall macht den Unterschied!

Sicher fallen Ihnen selbst in den nächsten Tagen etliche stimmige und unstimmige Beispiele auf. Ich wünsche Ihnen viele interessante Entdeckungen beim genauen Hinhören!

● **Noch was ...**

*Nicht Worte sollen wir lesen,
sondern den Menschen, den wir hinter den Worten fühlen.*

Samuel Butler



Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Ein Buch für alle, die viel kommunizieren und Wert darauf legen, wirklich anzukommen. Ihre Stimme macht den Unterschied!

Silke Volkmann

Der kleine Stimmkompass

Lebendig sprechen - punktgenau landen

Silke Volkmann Verlag, 2013, 144 Seiten, inkl. Notizteil, Paperback
ISBN: 978-3-9816020-0-5 **12,00 €**