

vier zwa

QUICK
VOICE CHECK

DAS WORKBOOK ZUM WEITERARBEITEN

...VIEL SPASS...

FRAGEBOGEN - SELBSTEINSCHÄTZUNG

01 // Ich mag meine Stimme

1 2 3 4 5

————— ————— ————— —————

Oh no!

Und wie!

02 // Ich werde immer ernst genommen

1 2 3 4 5

————— ————— ————— —————

Kommt auf das
Publikum an

Immer!

03 // Ich fülle jeden Raum locker mit meiner Stimme

1 2 3 4 5

————— ————— ————— —————

Niemals

Man hört mich
meilenweit

04 // Ich könnte etwas sparsamer mit Verzögerungslauten umgehen

1 2 3 4 5

————— ————— ————— —————

Wie soll ähm
das gehen?

Ich mache
keine

05 // Sprechaufregung - den Begriff habe ich schon mal gehört

1 2 3 4 5

————— ————— ————— —————

"Aufregung" ist mein
zweiter Vorname

Ich bin Profi

MODUL 1

STIMMKLANG - WAS IST DAS?



Die eigene Sprechstimmlage ist die Stimmlage, in der du am effizientesten sprechen kannst. In dieser Stimmlage kannst du lange und resonant sprechen, ohne zu ermüden.

In der "Indifferenzlage" liegt der Kehlkopf anatomisch am sinnvollsten im Hals. Das bedeutet, dass er durch keinerlei überflüssige Muskelanspannung in seiner Lage beeinträchtigt wird. Die Stimmbänder können entspannt schwingen und der Stimmklang ist voll und stark.

WISSEN

Eigene Sprechstimmlage:

- Unterstreicht deine Professionalität
- Du wirst positiv wahrgenommen
- Du kannst lange und ausdauernd sprechen
- Minimaler Aufwand - maximaler Klang
- Wirkt professionell und zuverlässig
- Steigert die berufliche Performanz
- Gesundeste Form des Sprechens
- Verstärkt sich von selbst (Resonanz)

ÜBUNG

INDIFFERENZLAGE FINDEN UND ANWENDEN

1. Indifferenzlage finden

- Stell dir vor, vor dir steht ein leckeres Essen. Mach **/Mmmjaamm/**
- Stimme entspannt zu **/hmh/**

2. Indifferenzlage anwenden und üben

- Versuche die Stimmlage während des Sprechens beizubehalten.
- Sprich Wörter mit vielen **/a/** und **/o/**
- Dehne die Vokale
 - **Pasta, Hansa, Barbara**
 - **Oklahoma, Ofenboden, Abendbrot**

Tipp:

Deine Stimme wird durch das Zwerchfell gehalten! Aktiviere das Zwerchfell und kontrolliere so deinen Stimmton



MODUL 2

SPRECHAFÜHRUNG

Häufig spüren wir Aufregung vor Situationen und Dingen, die wir nicht bis ins letzte Detail durchschauen können. Ein Grund mehr, sich gründlich mit anstehenden Sprechsituationen auseinanderzusetzen, damit es gar nicht erst unangenehm wird.

BEWUSSTSEIN

Vom heutigen Tag an bereitest du dich auf die **anstehende Situation** vor. Das hast du schon gemacht, das kann ich mir denken. Aber hier geht es nicht um die inhaltliche Vorbereitung. Denn vermutlich bist du nicht aus inhaltlichen Gründen aufgeregt. Thematisch bist du sicher.

Für gewöhnlich liegt der Aufregung eine Art Unklarheit zu Grunde. Eine Unsicherheit bezüglich der anstehenden Situation.

Denn einige Faktoren sind für uns nicht beeinflussbar und wirken dadurch häufig größer als sie sind.

Auf der anderen Seite hingegen gibt es Momente, die sind beeinflussbar und vorhersagbar. Der Gesprächseinstieg zum Beispiel:

Wie wirst du starten?

Mach dir deine Sprechsituation bewusst.

- Wer wird dein Publikum sein?
- Was ist dein Gesprächseinstieg?
- Mit welcher inneren Haltung wirst/willst du auftreten?
- Wie willst/wirst du klingen?
(Workshop #1)

BEREITE DICH VOR!

- Schreib dir dein Intro **einmal** auf (3-5 Sätze), so wie du ihn sprichst. Grammatik ist da sekundär....
- Denk dran: "Der letzte Satz gibt das "Staffelholz" ans Publikum weiter!"
- Leg den Text weg
- Sprich den Kontext wenn du mit dem Hund raus gehst, wenn du etwas kochst....einfach immer mal wieder und mach den Text zu deinem Paratext!
 - Versuch immer wieder andere Worte oder Satzstrukturen zu verwenden. Dann bist du auch nicht irritiert wenn dir mal ein bestimmtes Wort nicht einfällt.
- Kenne dein Ende!

AUFGABE

DEIN INTRO:

MODUL 2 & 3

TEMPO

"DEN ZUHÖRENDEN DAS ZUHÖREN ERMÖGLICHEN"

WISSEN

Eine zu hohe Sprechgeschwindigkeit ist das deutlichste Zeichen von Aufregung. Emotionalität lässt das Tempo ansteigen und erschwert den Zuhörenden das Verstehen. Aus Aufregung die Geschwindigkeit zu erhöhen ist nicht zu empfehlen. Allerdings: Ein Spiel mit der Dynamik macht deine Rede spannend.

TEMPOAUSWAHL

Übe ganz bewusst in alltäglichen Situationen deine Sprechgeschwindigkeit zu **kontrollieren** (mit Dynamik sprechen, mal schneller mal langsamer.) und zu **reduzieren** (absichtlich über einen längeren Zeitraum langsam sprechen).

Nutze dafür:

- Pausen - es ist wichtig Pausen ertragen zu können. Sie ermöglichen den Zuhörenden deine Informationen zu verarbeiten.
- Eine Zäsur nach Gedankengängen zu machen, die Stimme zu senken.
- Die Artikulation zu intensivieren.
- Körperbewegung - bewege dich langsam und du sprichst langsam. Verzichte auf hektische Bewegungen.

ÜBUNG

TEMPO - FACTS

- Mit einem zu hohen Sprechtempo wird stets ein hoher Grad an meist negativer Emotionalität verbunden. (Angst, Aufregung, Wut, Ärger...)
- Studien lassen vermuten, ob schnell oder langsam - der Inhalt des Gesagten ist gleich.
- Die mittlere Sprechgeschwindigkeit im Deutschen liegt bei 7-9 Silben die Sekunde
- Wissenschaftler*innen vermuten: Schnelle Sprecher*innen limitieren Kontext und Wortwahl zugunsten der Geschwindigkeit.





MODUL 3

ARTIKULATION

ERKLÄRUNG

Mit den Übungen auf der rechten Seite kannst du deine Artikulatoren aufwärmen.

Es ist immer sinnvoll dies zu tun, bevor man in eine Sprechsituation einsteigt. Aufgewärmte Muskeln können besser und akkurater arbeiten.

Aufgewärmte Sprechmuskeln führen zu weniger Versprechern.

Artikulatoren sind diejenigen Teile des Mundraumes, die die Resonanzräume (Mund-, Rachen- und Nasenraum) verformen, so dass die Sprachlaute entstehen können.

INSIDERWISSEN

Es gibt aktive Artikulatoren; damit sind die verschiedenen Bereiche der Zunge und die Lippen gemeint. Und es gibt passive Artikulatoren, wie die Zähne, der Zahndamm, harter und weicher Gaumen, das Velum und die Uvula.

WARM UP

FÜR DIE LIPPEN

1. Knutschmaul - Froschmaul (Lippen stülpen - Spreizen)
2. Blubbern (mit und ohne Stimme)

FÜR DIE DEHNBARKEIT ZUNGE

1. Zunge rausstrecken und die Zungenspitze zur Nase und zum Kinn ziehen.
2. Zunge rausstrecken und die Zunge von links nach rechts bewegen - schneller werden.
3. Zahnreihen nachfahren, mit geschlossenen Lippen. Erst die äußeren, dann die inneren Zahnreihen.

FÜR DIE ZUNGENMUSKULATUR

1. Zähne zählen. Mit der Zungenspitze einen Zahn berühren, zurückziehen und den nächsten Zahn anvisieren. Mitzählen.

FÜR DEIN GESAMTES GESICHT/HALS

1. Knautsche dein Gesicht so klein zusammen wie es nur geht - entspann es wieder.
2. Streiche dein Gesicht, bis zu den Ohren mit deinen Händen aus.
3. Lockere dein Kiefergelenk, in dem du es sanft massierst.
4. Streiche deine Nasennebenhöhlen aus.
5. Berühre deinen Hals, deinen Kehlkopf und massiere die seitlichen Muskeln deines Halses und deiner Schultern.
6. Gähne laut und mit weit aufgerissenem Mund.
7.tue was dir gut tut.

ÜBUNGEN

MODUL 4 & 5

MINDSET ADRESSIERENDES SPRECHEN RÄUME EINNEHMEN

WISSEN

Deine Gedanken können dir Gutes tun, sie können dich aber auch scheitern lassen.

Ob du es willst oder nicht, deine innere Einstellung überträgst du durch akustische Zeichen. Fühlst du dich verunsichert, wird deine Stimme leiser. Möchtest du lieber wieder nach Hause, sprichst du schneller.

Umgekehrt funktioniert das auch: Wer leiser spricht, wirkt verunsichert. Wer zu schnell spricht, wirkt aufgeregt.

MINDSET FÜR DICH

Welche Botschaft möchtest du dir vor Sprechsituationen mit auf den Weg geben?

Woran möchtest du denken?

ÜBUNG

MINDSET IDEEN-BOX



- Hier ist mein Platz.
- Ich weiß genau was ich sagen will - das ist meine Expertise.
- Ich schaffe das!
- Das wird gut!
- Ich halte stand, in 20min ist es vorbei. So lange kann ich das!
- Ich bin gut in dem was ich mache.
- Hört alle zu!
- Ich stehe hier und gehe erst wieder weg, wenn ich fertig bin.
- Ich wurde gefragt, das ist meine Antwort.
- Ich bin hier professionell und nicht privat.



Der professionelle Stimmklang besteht aus einer Kombination von mehreren Faktoren. Im Wesentlichen gehören dazu die **Atmung** und die **Indifferenzlage**.

Sich mit diesen zwei Aspekten des Sprechens vertraut zu machen ist der erste Schritt in die erfolgreiche und professionell klingende Sprechstimme. Zwei weitere Aspekte, die wir im Workshop besprochen haben, möchte ich hier der Vollständigkeit halber auch noch aufgreifen:

MINDSET RÄUME EINNEHMEN

Die innere Einstellung (Mindset) spiegelt sich auch im Äußeren wieder und umgekehrt. Du musst davon überzeugt sein, dass du in diesem Moment eine professionelle Persönlichkeit bist. Nur dann kannst du dir auch die Vorteile der Sprechsituationen zu Nutze machen.

Körperlich zeigt sich dies daran, dass du dich aufrichtest. Du ziehst das Brustbein leicht Richtung Decke, die Mitte des Scheitels zieht dich nach oben. Das **öffnet deine Resonanzräume** und gibt dir Mut und Selbstvertrauen.

Nun erinnere dich an dein Zwerchfell, **stütze deine Atmung** und finde deine Sprechstimmlage.

Sprich kurze Sätze und ende auf dem Punkt.

ADRESSIERENDES SPRECHEN

Wen sprichst du an? Wen möchtest du erreichen? Sprich direkt zu den Menschen, von denen du Aufmerksamkeit haben möchtest.

Sowohl online als auch in Präsenzveranstaltungen ist es absolut unabdingbar, dass du deinen Zuhörenden das Gefühl vermittelst:

„Alles was ich sage ist für dich bestimmt!“

Wenn du deinem Publikum das Gefühl geben kannst, dass du dir Mühe gibst verstanden zu werden, dann gibt sich dein Publikum auch Mühe dir aufmerksam zu folgen.

Sprich für jede*n einzelne*n und achte auch auf die Reaktionen deines Publikums; bist du zu schnell, zu langsam - sei flexibel und reagiere.

Du sprichst für dein Publikum, nicht für dich!

vien zuta
VOICE CONSULTANT

