

Die eigene Stimme zum Glänzen bringen

Am 22. März fand im Business Park Vienna das eintägige Seminar »Sprech- und Stimmtraining« von und mit Petra Falk statt. Gernot Winter war dabei.



Petra Falk

Gleich vorweg: Dieses Seminar gehört für mich zur Kategorie »was die Schule zu lehren verabsäumt«. Schließlich ist die Stimme kein Nischen-Instrument oder Minderheitenprogramm. Da hätte man mir doch irgendwann während meiner 12-jährigen Schulkarriere ein bisschen etwas über den Umgang mit der Stimme beibringen oder ein paar Tipps zur richtigen Aussprache liefern können. In den aktuellen Lehrplänen ist zwar Präsentationstechnik vorgesehen, aber dort lernen die Schüler den Einsatz von PowerPoint, vielleicht auch Grundzüge vom Einbeziehen des Publikums, jedoch nichts über das Sprechen selbst oder die Stimme – zumindest nichts, was über »lauter, deutlicher!« hinausgeht. Und das, obwohl die Stimme nicht nur wichtig für das gute Gelingen jeder Präsentation ist, sondern ganz generell ein entscheidender Erfolgsfaktor in der täglichen Kommunikation – beruflich wie privat.

Das wird von Petra Falk zu Beginn des Seminars mit Zahlen untermauert. Die 7 Teilnehmer lernen von ihr, dass für den Empfänger einer gesprochenen Botschaft bei deren Bewertung die Stimme wichtiger als der Inhalt ist. (53 % Körpersprache, 30 % Stimme und nur 17 % Inhalt – das sind natürlich Durchschnittswerte, es hängt auch immer von der Situation ab.) Wir glauben den Sendern einer Botschaft am meisten, wenn sie in ihrer Indifferenzlage sprechen, das ist ihre natürlich Eigentonlage. Diese liegt im unteren Drittel des stimmlichen Sprechbereichs und hat zusätzlich zur Glaubwürdigkeit auch den Vorteil, dass sie beim Sprechen am wenigsten anstrengt und die Stimmbänder schont. Jede kleine Regung sorgt dafür, dass der Sprecher die natürliche Eigentonlage verlässt, und das merken die Zuhörer. Wie findet man also seine eigene Indifferenzlage, wie lernt man sie einzusetzen? Unter anderem genau darum geht es in diesem Seminar.

Uns Teilnehmern (trotz der klein gehaltenen Gruppengröße sind wir bunt gemischt, Frauen, Männer, Kanzleikräfte, Geschäftsführer, Firmeneigentümer, die aus insgesamt vier verschiedenen Bundesländern angereist sind) wird von Petra Falk von Anfang an klargemacht: Innerhalb eines Seminartages kann man zwar erfahren, wie man Stimmlage und Aussprache verbessern kann, tatsächlich erreichen wird man das aber nur durch kontinuierliches Üben in den Folgewochen. Und: Das Arbeiten an der eigenen Stimme im Rahmen eines Seminars fällt einem nicht unbedingt leicht. »Sie sind ja hier, um etwas zu verbessern. Dazu müssen Sie die Komfortzone verlassen!«

Schon kurze Zeit später wissen wir, was sie damit meint: Wir sprechen ein paar Sätze über uns selbst und werden dabei mit einer Art Diktiergerät aufgenommen. Sofort steigt die Nervosität. Wir lernen, dass bei Nervosität die Atmung flacher wird, die Kehlkopfmuskulatur spannt sich an, der Blutdruck steigt – und das alles merkt man an der Stimme.

Im Verlauf des Seminars werden die Sprach- und Stimmübungen der einzelnen Teilnehmer immer wieder aufgezeichnet und dann auch angehört. Es gibt wertvolles Feedback von der Trainerin, aber auch von der Gruppe. Es ist erstaunlich, wie viel man über sich, die eigene Stimme und Sprache in so einem Setting innerhalb eines Tages lernen kann. Bei allen Teilnehmern ist der Fortschritt hörbar. »Das ist viel besser als beim ersten Mal!«, hört man am Nachmittag in den Feedback-Runden von anderen Teilnehmern. Und mit Hilfe der aufgenommenen Übungen kann uns das Petra Falk auch beweisen: Sie spielt uns die verschiedenen Versuche hintereinander vor, vergleicht diese miteinander und gibt abermals Feedback.

Viele der Teilnehmer haben – vor allem bei Nervosität – ein gemeinsames Problem: Sie setzen beim Sprechen nach einer Aussage keinen Punkt, sondern heben die Stimme und gehen dann ohne Pause in die nächste Aussage über. Das ist aus mehreren Gründen schlecht:

- Die Struktur des Gesprochenen kann nicht so gut entschlüsselt werden.
- Das Sprechen ohne Pausen und auch das Hochziehen der Stimme ist ermüdend.
- Das Vertrauen der Zuhörer sinkt, weil man nicht in der Indifferenzlage spricht.
- Man wirkt weniger fokussiert.
- Man schwächt seine Aussagen, weil sie eben weniger wie Aussagen und mehr wie Fragen klingen.

Man glaubt aber gar nicht, wie schwierig das Setzen eines Punktes ist, selbst wenn man sich darauf konzentriert.

Die richtige Atmung

Wir lernen über den Unterschied zwischen Brust- und Zwerchfellatmung. Die zwerchfellunterstützte Atmung ist besser, weil man weniger oft atmen muss und weniger gehetzt wirkt. Außerdem sorgt sie für einen anderen Atemdruck und ist besser für die Stimmbänder. (Wer einmal Stimmbänder in Aktion sehen will, dem sei dieses bereits über 153 Millionen Mal aufgerufene YouTube-Video empfohlen: <http://www.youtube.com/watch?v=ajbcJiYhFKY>.)

Nach der Theorie kommt wie immer bei diesem Seminar sofort die Praxis: Wir blasen Luftballone auf und klemmen sie uns zwischen Bauch und Tischkante. Nur wenn der Luftballon beim Atmen deutlich eingedrückt wird, atmen wir richtig. So haben wir unmittelbares Feedback.

Einen eigenen Themenbereich bildet die richtige Aussprache. Dabei haben wir vieles gelernt, das den meisten von uns vollkommen neu war. Zum Beispiel, dass man den Zwielaute »au« richtiger Weise »ao« ausspricht, es klingt dann offener und bes-

ser. Probieren Sie es aus! Überraschender Weise scheitern wir fast alle an der richtigen Aussprache des (inhaltlichen falschen) Satzes »15,5 mal 555 sind 55 Fünftel«, zumindest beim ersten Versuch. Wir sprechen nämlich das »n« als »m« aus, sagen »zenn« statt »zehn« oder »unt« statt »und«.

Verhalten kann man nicht sofort ändern. Daher kann man auch nicht innerhalb eines Seminars erlernen, richtig zu sprechen.

Petra Falk weiß das und sendet daher allen Teilnehmern einige Tage nach dem Seminar einen persönlichen Trainingsplan zu. In Kombination mit den gelernten praktischen Übungen ermöglicht dieser den so wichtigen Transfer in den Alltag.

Mir hat das Seminar viel gebracht und auch gut gefallen. Da bin ich nicht der Einzige: 6 von 7 Teilnehmern haben noch während des Seminars ein Folgetraining gebucht. □



SOMMER- AKADEMIE 2012



■ KOMPETENT ALS NEUE FÜHRUNGSKRAFT

DIE WICHTIGSTEN FÜHRUNGSINSTRUMENTE IN 5 TAGEN
27. -31. AUGUST 2012 IN BAD WALTERSDORF

/fk



■ KEY ACCOUNT MANAGEMENT MASTER PROGRAMM

7-TÄGIGER PRAXISLEHRGANG
22. -30. AUGUST 2012 IN BAD WALTERSDORF

/kam



Information: Marion Mihatsch
marion.mihatsch@mdi-training.com
+43/1/524 17 17-32

We encourage and
support development
www.mdi-training.com

ICH SEHE WAS DU
DENKST & FÜHLST
Lernen Sie Menschen lesen! management pilots

hochgezogene
Augenbraue
Blick zur Seite

- Gefühle anhand von Körperbotschaften lesen
- Eigene Körperbotschaften verstehen lernen
- Täuschungen und Lügen enttarnen
- Sprachmuster erkennen
- Der Schlüssel zum Gesprächspartner
- Wie Sie Sprechstrategie und spezielle Fragen zur Wahrheitsfindung einsetzen

FIRMENWORKSHOP MIT PATRICIA STANIEK

INFOS & BOOKING
patricia.staniek@managementpilots.com
0676/511 61 00
www.managementpilots.com

Info

Sprech- und Stimmtraining »Basic«
von und mit Petra Falk
Nächste Termine:

7. Mai, 17. Mai, 11. Juni 2012, Wien
Preis 385,- € zzgl. 20% MwSt.
www.sprechtraining.at