

Erfolgsfaktor Stimme

SAGEN SIE ES RICHTIG

Stimmkraft. Man muss nicht schreien, um gehört zu werden. Mit kleinen Tricks wird aus Ihrer schüchternen Freundlichkeit Kompetenz und Erfolg. Richtig sprechen kann – und soll – gelernt werden. *Von Tamara Hörmann*



Wer mit der richtigen Sprechtechnik arbeitet, muss nicht laut werden, um seinen Chef zu überzeugen.

MEHR AUF weekend.at

DER RICHTIGE EINSATZ

DER STIMME...

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie Ihre Stimme wirkt, wie Sie sprechen und warum Sie es auf diese bestimmte Art tun? Wenn nicht, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt. Denn wie

wir sprechen, beeinflusst unser Auftreten und unsere Wirkung auf andere. Und Erfolg durch die eigene Stimme und richtiges Sprechen ist möglich, erklärt Stimm- und Sprechtrainerin Barbara Blagusz aus Wien.

wie wir es von den Menschen gewohnt sind, mit denen wir groß geworden sind – Eltern, Schulkollegen, etc.“ Dabei werden Techniken gelernt, die der Stimme gar nicht gut tun. Diese Gewohnheiten können im Stimmtraining abtrainiert werden. Je früher man beginnt, desto leichter ist es.

Ursprung der Stimme. „Mit dieser Stimme bin ich halt geboren“, hört man oft jene sagen, die krächzen, nuscheln, zu laut, nasal oder schrill sprechen. Genau diese Einstellung will Blagusz aus den Köpfen der Menschen lösen, denn der angeborene Teil ist verschwindend gering: „Viele sprechen gar nicht in ihrer eigenen Stimmlage. Wir sprechen so,

Muster durchbrechen. „Jeder von uns hat ein Hauptsprechmuster, in dem er sich wohlfühlt und das ist völlig O.K.“, erklärt die Expertin. Während die einen lieber aktivierend (ergotrop) sprechen – lauter, zackiger und schneller, finden sich andere im entspannten Sprechmuster (trophotrop)

BODY&HEALTH GUIDE

Innovative Blutdruckmessung

➤ Das **Oberarm-Blutdruckmessgerät BU 550 connect** von MEDISANA misst präzise und schnell den Blutdruck dank **innovativer Inflating-Messtechnologie**. Anschließend lassen sich die Daten an die **VitaDock+ App** übertragen und mit **VitaDock Online** synchronisieren, speichern und teilen. www.medisana.de



Hilfe bei Harnwegsinfekten

➤ **Alpinamed® Preiselbeer Direkt** hilft bei unkomplizierten und wiederkehrenden Harnwegsinfektionen. Die praktischen Toffees zum Kauen oder Lutschen sind **ideal für unterwegs** und auch auf Reisen. Erhältlich in Ihrer Apotheke www.alpinamed.at



Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

WAS TUN BEI...

... chronischem Husten und Heiserkeit? „Ursache der chronischen Laryngitis mit Hustenreiz und Heiserkeit sind oft isolierte Stimmbandschädigungen, die vor allem bei Stimm- und Sprechberufen häufig auftreten“, erklärt Dr. Andreas Strobl aus Linz. „Andererseits kann die Ursache auch bei einer chronischen Nebenhöhlenentzündung oder Allergie liegen. Zur Besserung trägt eine konsequente Stimmschonung bei. In weiterer Folge ist gegebenenfalls eine Optimierung von Stimm- und Sprechtechnik anzustreben.“



...BEI EINER PRÄSENTATION

Bei längeren Vorträgen sollte nicht monoton gesprochen werden. Im Stimmtraining kann man lernen, Sprechmuster bewusst zu wechseln.



...BEI EINER BESPRECHUNG

Wollen Sie andere von einer Idee überzeugen, werden Sie am Satzende tiefer. Betonen Sie wichtige Wörter mit Lautstärke und Schnelligkeit.



...BEIM TELEFONIEREN

Vor allem bei Verkaufsgesprächen am Telefon ist der richtige Einsatz Ihrer Stimme für den Erfolg ausschlaggebend.

wieder. Wichtig ist aber, bewusst in andere Sprechmuster wechseln zu können, sobald es notwendig ist. Von Ihrer neuen Idee werden Sie Ihr Gegenüber leichter überzeugen, wenn Sie aktivierend sprechen. Wollen Sie Ihre Vertrauenswürdigkeit zeigen, gelingt das besser im entspannten Sprechmuster. Da man aber von seinem gewohnten Mus-

ter meist nur schwer ausbrechen kann, muss das gezielt trainiert werden.

Erfolg mit Stimmabsenkung.

Wollen Sie in einem Geschäftsmeeting oder Verkaufsgespräch überzeugend wirken, ist neben dem Sprechmuster auch die Betonung wichtig. Wörter können via Lautstärke oder Stimmlage betont werden. Senken Sie Ihre Stimmlage am Satzende und machen Sie eine kurze Pause vor jenen Worten, denen Sie besondere Bedeutung zuschreiben. Erhöhen Sie die Lautstärke bei wichtigen Hinweisen wie „keine Ausnahme“ oder Eigenschaftswörtern wie „viel“, „korrekt“, „genau“. So wirken Sie kompetent, selbstsicher, sachlich und überzeugend.

Beziehung. Wollen Sie Freundschaft schließen, gelingt das hingegen besser mit Betonung durch höhere Stimmlagen. Beim Beziehungsaufbau zählt die Atmosphäre sogar bedeutend mehr als der Inhalt. ■

PROSPAN®

Hustenmedizin



Prospan® wünscht Ihrer Familie hustenfreie Tage!

Mit der Kraft des Efeus den Sommer genießen.

- Löst den Schleim
- Befreit die Atemwege
- Beruhigt den Husten

Prospan® Hustensaft. Für Säuglinge ab 1 Monat!



Bis zu 12 Monate nach Rückspäthe mit dem Arzt

www.prospan.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

GOSAU
VITALHOTEL



URLAUB IM SALZKAMMERGUT - BERGE & SEEN

- 3 bzw. 4 Übernachtungen im Studio mit toller Aussicht
- all-inklusive Verpflegung (mit Frühstücksbuffet, Lunchpaket oder Snackbuffet mittags, Kaffee/Tee und Kuchen nachmittags, 3-Gang-Menü oder Buffet abends)
- unbegrenzt Getränke von 10:00 bis 21:00 Uhr - ausgenommen Qualitätsweine und Spirituosen
- Benutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs
- Teilnahme am Aktivprogramm lt. Aushang
- Mountainbikeverleih (nach Verfügbarkeit)

Donnerstag - Sonntag (3 Nächte)
Sonntag - Donnerstag (4 Nächte)

€ 189,- p. Person
und Aufenthalt

VITALHOTEL GOSAU

4824 Gosau Nr. 713 | Tel.: 06136 / 8811,

E-Mail: info@vitalhotelgosau.at | www.vitalhotelgosau.at