

**“Gesprochen – Gehört –  
Geführt:  
Mit Stimme, Präsenz und  
Begeisterung Gruppen  
leiten”**

Mag. Daniela Soykan-Tober



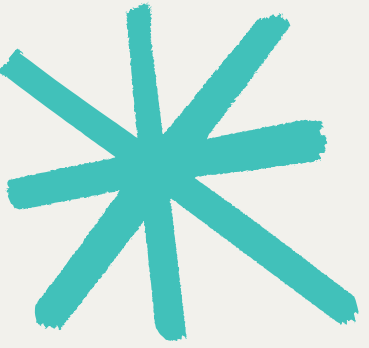
# Der 1. Eindruck

## 7x7x7 Regel



7

Sekunden



7

Eindrücke

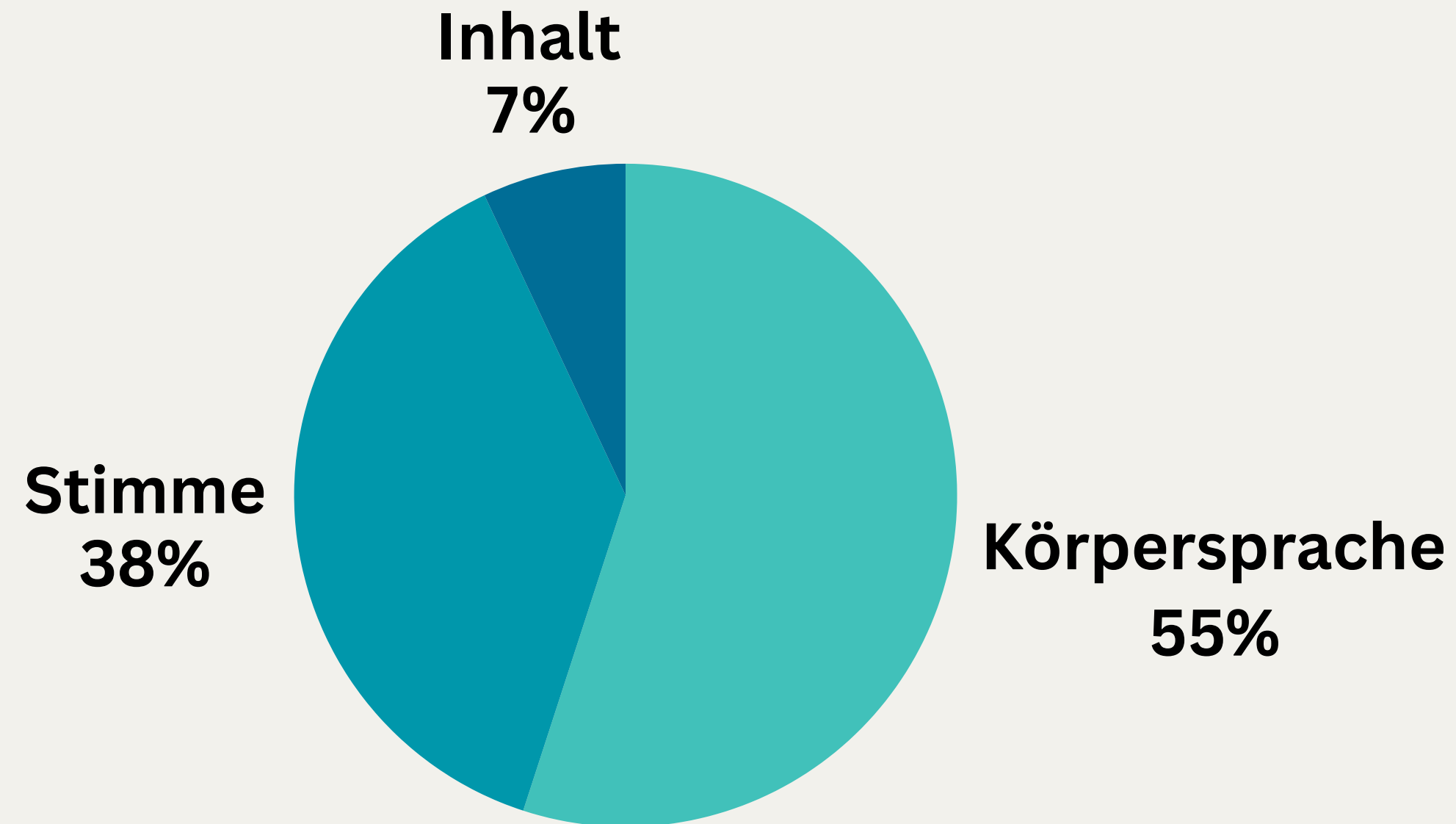
7

Jahre



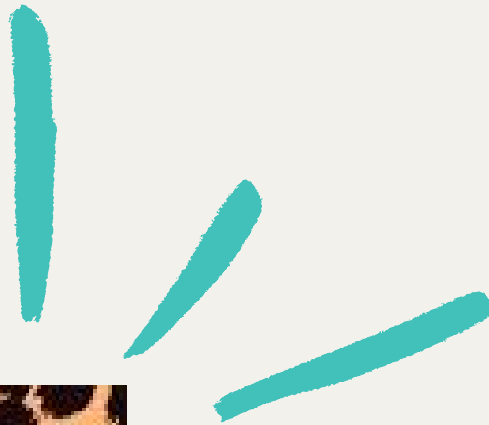
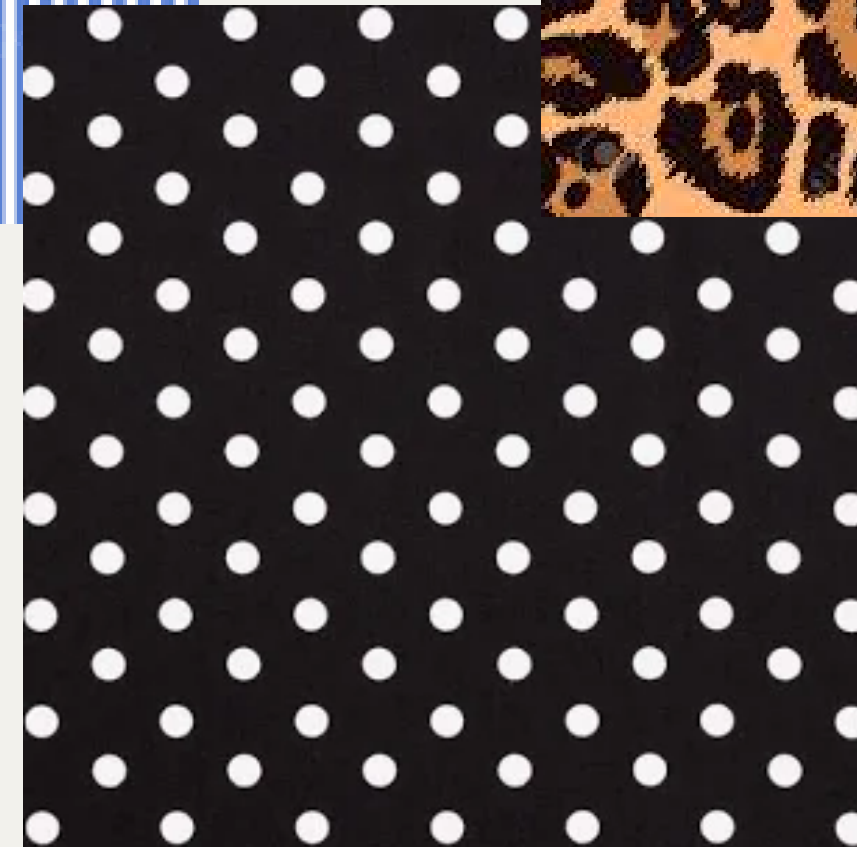
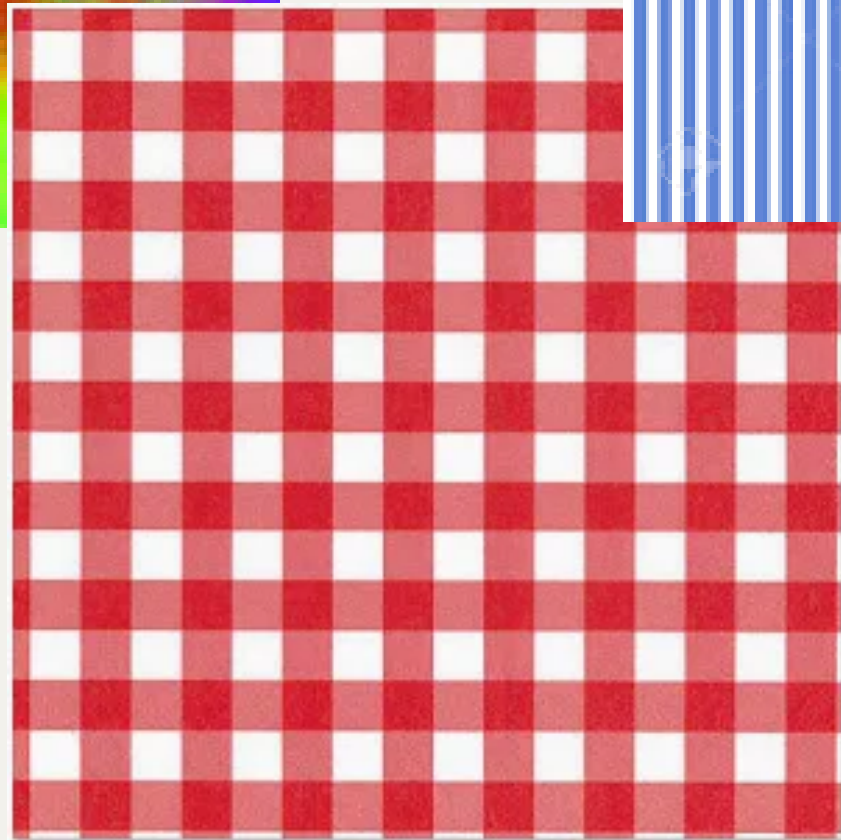
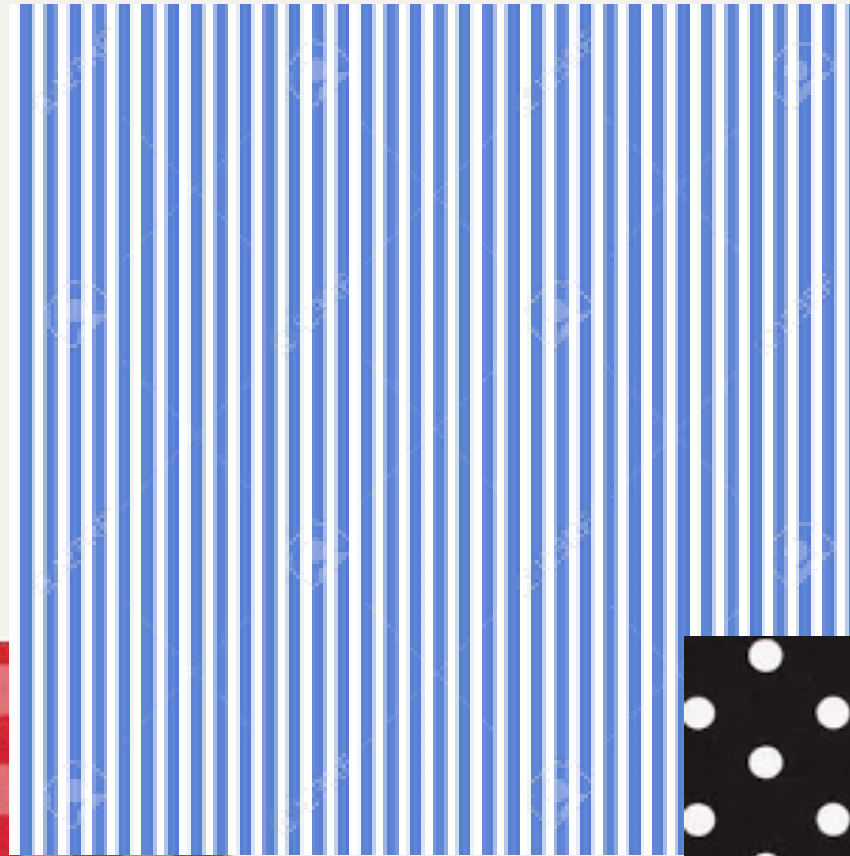
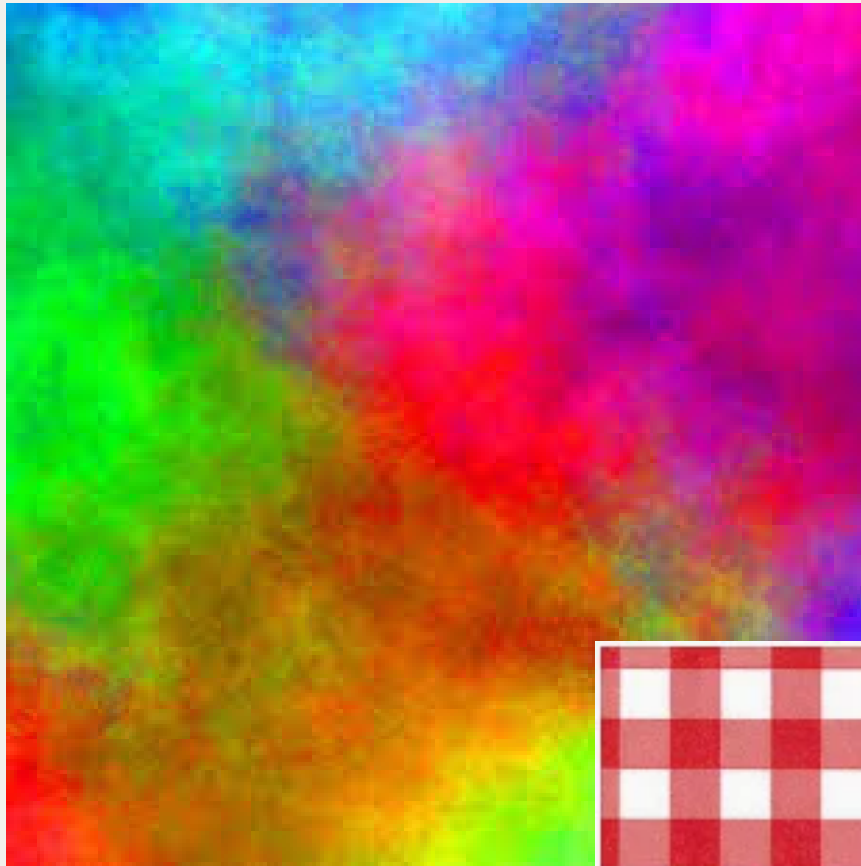
# Mehrabian Kreis

Albert Mehrabian, US amerikanische Professor und Psychologe





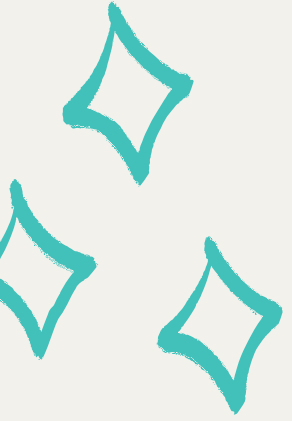
# Muster & Farben





# Übung für den guten Auftritt





# "High Power Pose"

Dr. Amy Cuddy, amerik. Sozialpsychologin


„Don't fake it, till you make it. Fake it, till you become it“


„Wir wissen, dass unser Geist unseren Körper beeinflussen kann. Aber kann auch unser Körper den Geist beeinflussen?“

High power pose/low power pose



# Sprechtechnik - die häufigsten Fehler



- Nachlässige oder übertriebene Artikulation
  - Verschlucken der Endsilben
  - Mangelnde Abstimmung von Mimik und Gestik beim Sprechen
  - Verhauchen/Pressen/Näseln/Knödeln
  - Zu hohes (frauenspezifisch!) oder zu tiefes Sprechen
  - Zittern/Flattern der Stimme bei Lautstärke oder Emotionalität
  - Keine gesprochenen Satzzeichen
  - Falsche Atmung
- 



# Die richtige Atmung



- ermöglicht Tragfähigkeit und Klangfülle
- Stimme entsteht durch Luftstrom, der Stimmbänder in Schwingung bringt – **die Luft ist der Motor!**
- Bauchatmung ist gesündeste und effektivste Form für die Stimme
- Sie sorgt für mehr Volumen und weniger Druck im Kehlkopf
- **Atemstütze:** kontrollierte Ausströmen der Luft während des Sprechens oder Singens ("appoggio")
- Zu viel Spannung → gepresste, angestrengte Stimme
- Zu wenig Spannung → leise, instabile Stimme
- **Der Atem muss frei fließen können**



***Hand auf Bauch legen, Bauch raushängen lassen und "in die Hand" atmen.***

# Die Indifferenzlage



= Eigenton, natürliche, mittlere Tonlage deiner Stimme. Tonbereich, in dem du ohne Anstrengung, Druck oder künstliche Höhen/Tiefen sprichst.

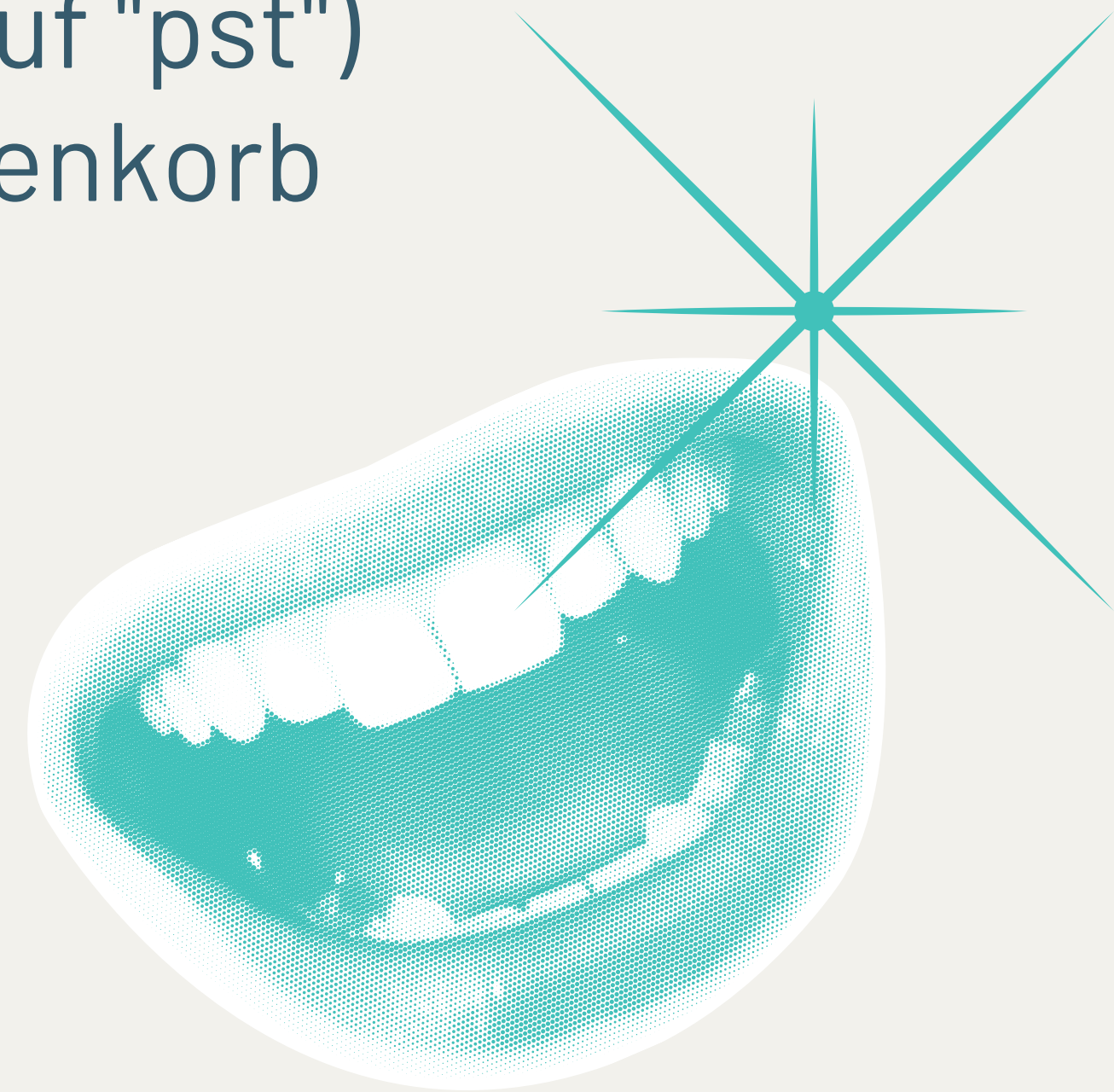
Es ist die **Wohlfühlstimme** ("Wohlspannung") – die Stimme, die du benutzen würdest, wenn du ganz entspannt mit jemandem sprichst, dem du vertraust. Sie ermöglicht langes Sprechen ohne heiser zu werden.

- 1) Seufzen (seufze entspannt: „Haaah...“)
- 2) Lieblingessen: Mjam, mjam...
- 3) Telefonat mit jmd. der "Ohr abkaut" (mhm...mhm)



# Stimme aufwärmen

1. Zwerchfell aktivieren (fff, Schsch, F-S-T-SCH)
2. "Im Park" (Tauben auf "tsch", Freund auf "pst")
3. Ausatmen auf "sssss" (zischen) – Bienenkorb
4. Gähnen
5. Gurgeln
6. Summen (Eigenton)
7. Kauen und Zungenkreisen
8. Lippenflattern/Propeller

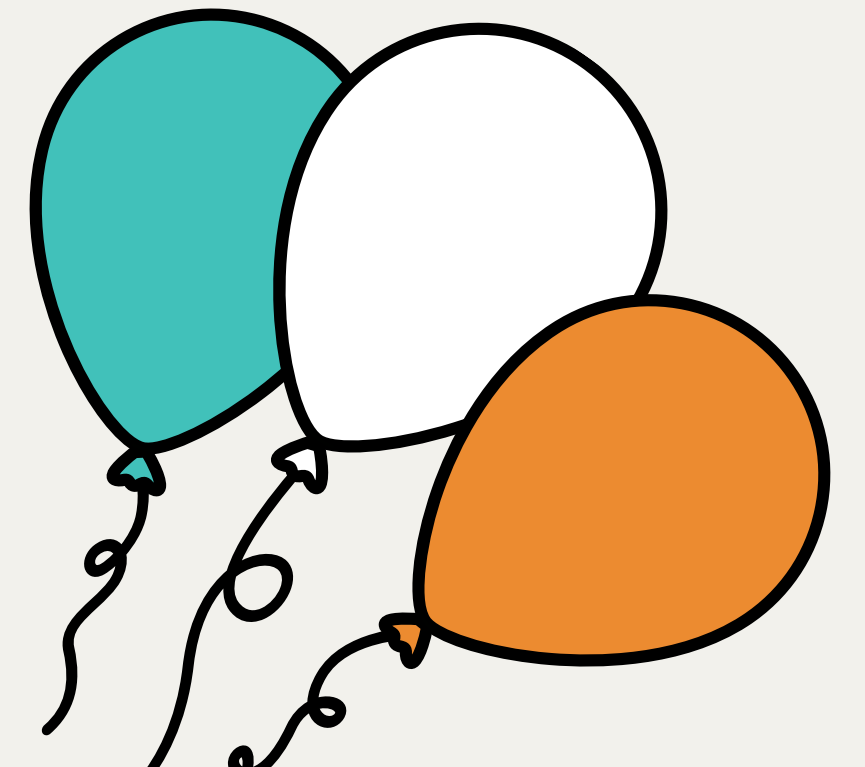




# Deutlich sprechen

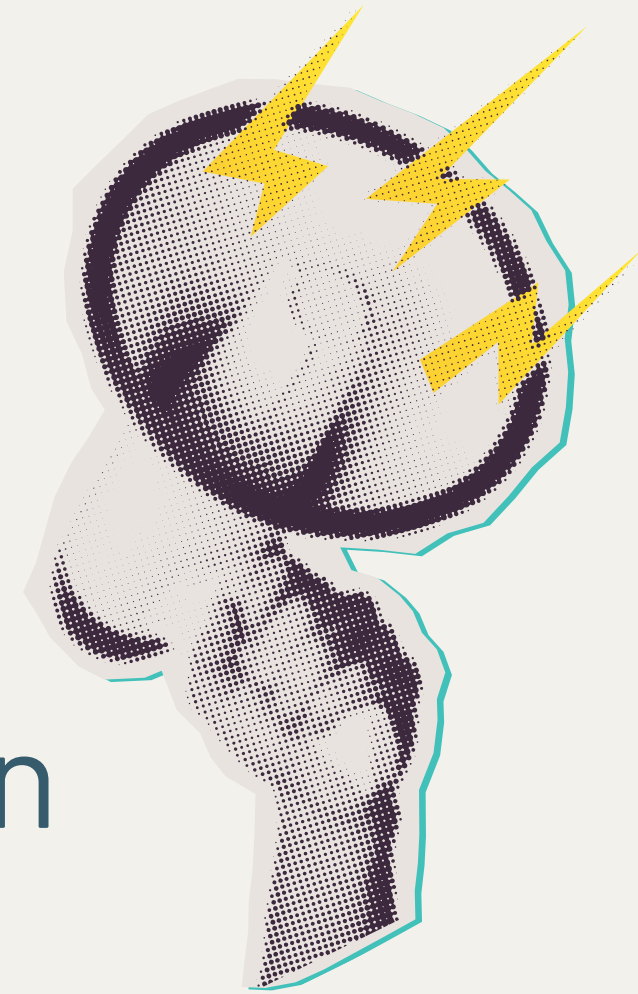


1. **Vorderer Stimm Sitz** – in Luftballons sprechen
2. **Ansatzrohr verlängern** – An Blumen riechen
3. **Klang nach vorne bringen:**
  - Auf Nasenspitze zusprechen
  - Worte mit Zahnseide ziehen
4. **Sprechen auf "www"**
5. **Korkenziehersprechen**



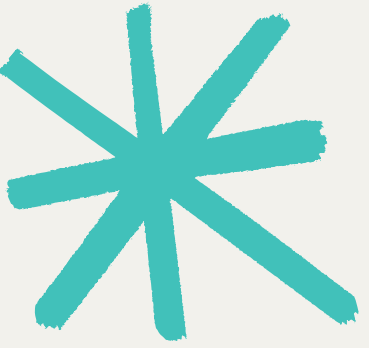


# Lauter sprechen



1. **Hop Hop Hop** – imaginären Ball gegen Boden oder Wand werfen
2. **Medizinball** auf Boden knallen, dabei etwas sagen
3. **Stimme in Brustkorb klopfen** – sprechen und dabei wie ein Gorilla auf Brustkorb klopfen
4. **Brustraum öffnen** – dehnen, strecken

# Der Diphthong



= Zweilaut oder Zwielaut genannt, ist ein Doppellaut aus zwei aufeinanderfolgenden Vokalen, die unterschiedlich sind.

Die Wichtigsten sind: **au**, **ei**, **eu**

**au** wird als **ao** gesprochen

**ei** wird als **ai** gesprochen

**eu** wird als **oe** gesprochen



Die Diphthonge ei/ ai und eu/ äu sind lautlich gleich.



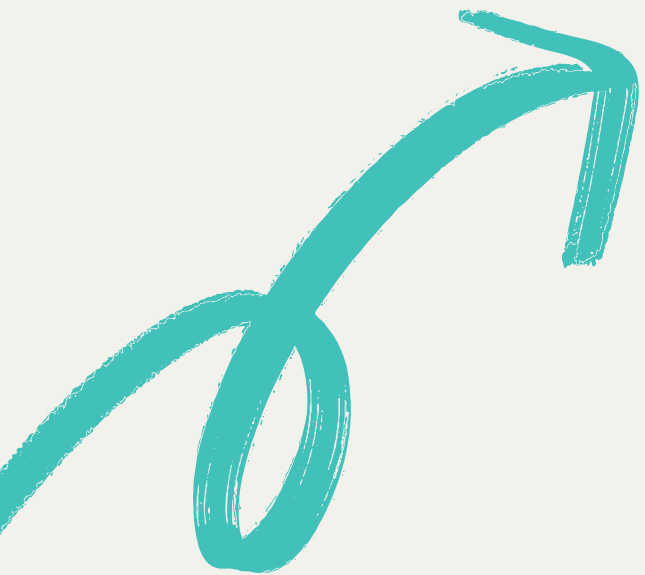


# Leuchtstiftsprechen

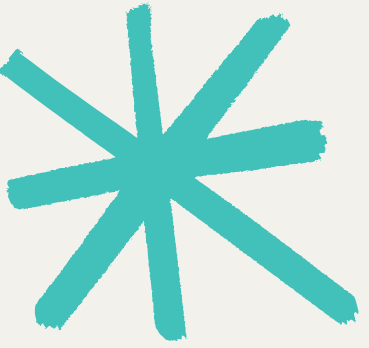


=Wörter, die wichtig sind, werden in der Betonung hervor gehoben

Beim Sprechen eines Textes, wird die Betonung dort hin gelenkt, um dieses Wort oder diesen Ausdruck extra hervor zu heben. Damit vermeidest du, dass dein Sprechen in einen monotonen "Sing-Sang" abgleitet.



# 140 Wörter pro Minute...



= Maximum, was sich Menschen merken können.

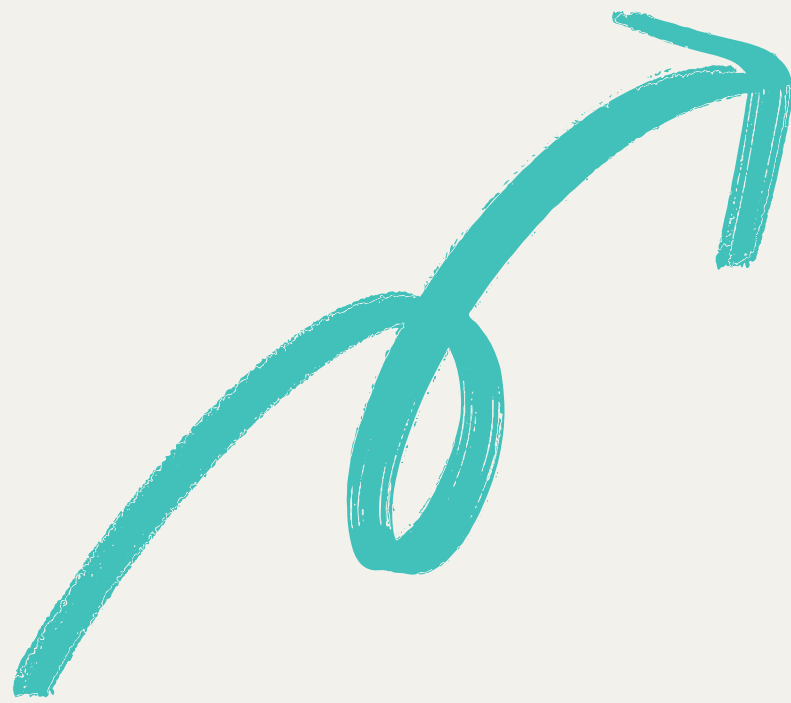
- \* Sprechtempo regulieren**
- \* Essenz eines Textes finden**
- \* Weniger ist mehr**



# Weichmacher



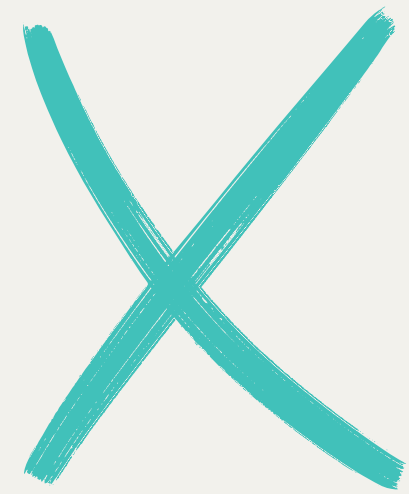
=Wörter, die unsere Aussage abschwächen



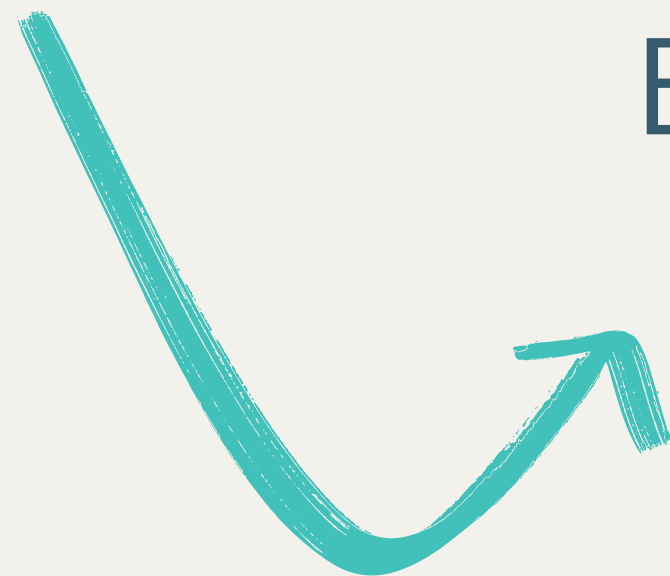
vielleicht  
eventuell  
möglicherweise  
irgendwie  
eigentlich  
offensichtlich



# Distanz durch "man"

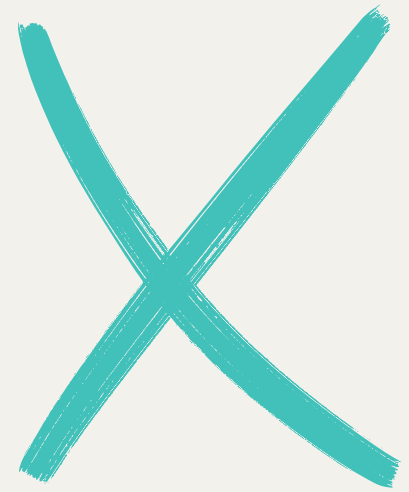


*"Wie fühlt man sich, wenn **man** gerade GOLD gewonnen hat?"*

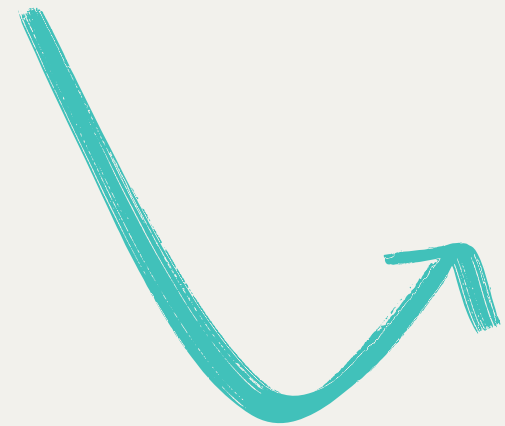


Besser: Direkte Ansprache  
Noch besser: "Wir" - Form

# Tipps zur Stimmhygiene



*Kaffee, Schokolade, stark säurehaltiges oder scharfes Essen, Pfefferminztee, rauchen, räuspern, Alkohol*



*viel Flüssigkeit, Eibisch, Salbei, Thymian, Fenchel, Honig, warm halten, "Lax Vox", Inhalieren, Meersalztabletten, Kräutertees*



**Danke für dein Vertrauen!**



**[www.wertgespraeche.at](http://www.wertgespraeche.at)**