

## 02 Zur Sache

### TIPPS

Suchen Sie die aktive Anleitung eines Profis. Am besten vereinbaren Sie einen Termin bei einem Stimmtrainer in Ihrer Nähe und lassen sich von ihm beraten. In dem Gespräch werden Sie auch erkennen, ob Ihnen Methodik und Persönlichkeit des Lehrers zusagen.



Anna Martini:  
**Sprechtechnik – aktuelle Stimm-,  
Sprech- und Atemübungen**  
Orell Füssli, 2004  
ISBN: 978-3280051030  
29,80 Euro

Internet  
[www.vocal-coaching.com](http://www.vocal-coaching.com)

lich der obere Teil der Lungen gefüllt wird und sich das Zwerchfell nicht ausreichend senkt. Allein aus physiologischer Sicht hat das einen angestregten Umgang mit der Stimme zur Folge.

Gerade vor wichtigen Gesprächen, Vorträgen oder Präsentationen sollten Sie darauf achten, dass die Atmung ruhig ist. Damit mindern Sie auch das Lampenfieber, das in solchen Situationen unweigerlich auftritt. „Atmen Sie im Vorfeld tief durch den Mund ein und auf ‚f‘ wieder aus“, rät Stimmtrainerin Martini. Grit Raabe hat noch einen anderen Tipp: Gehen Sie zumindest die Einleitung des Vortrags noch einmal mit der richtigen Atmung durch, um zu hören, wie die Worte einen guten Klang bekommen. So kommt man dann in den Rhythmus.

Die Stimme gibt unmittelbar Auskunft über die Persönlichkeit. Deshalb ist es für viele Menschen ein großer Schritt, an ihrer Stimme zu arbeiten. Doch mit Therapie oder gar Krankheit habe das nichts zu tun, sagt Stimmtrainerin Martini. „Wenn ich anders spreche, habe ich eine andere Ausstrahlung.“

### CHECKLISTE

- Hören Sie auf Freunde, Bekannte, Mitarbeiter oder Vorgesetzte, wenn diese etwas an der Stimme bemängeln.
- Wärmen Sie die Stimme vor Reden, Vorträgen oder Präsentationen durch leichtes Summen auf.
- Atmen Sie ruhig durch den Mund ein und aus, das beruhigt.
- Gehen Sie zumindest die Einleitung Ihres Vortrags im Vorfeld noch einmal durch, damit Körper und Stimme in den richtigen Rhythmus kommen.
- Fügen Sie Atempausen in die Redemanuskripte ein.
- Yoga hilft, die Atmung zu lenken.
- Achten Sie auf die richtige Körperhaltung.
- Gezielt eingesetzte Gestik unterstützt die Stimme, macht sie lebendiger.
- Gegen Heiserkeit hilft Wasser mit Zimmertemperatur. Vermeiden Sie Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol, Menthol- und Salbeibonbons, weil sie die Stimme austrocknen, hilfreich ist z.B. Emser Salz.