



Frau und Beruf

▷ Kommunikation

Esther Schweizer

Erfolgsfaktor Stimme – Stimmtraining für Frauen

Ein Praxisleitfaden



Verlag Dashöfer

Esther Schweizer

Erfolgsfaktor Stimme – Stimmtraining für Frauen

Ein Praxisleitfaden



Verlag Dashöfer GmbH

Fachinformationen · Business-Seminare · Online-Medien

Barmbeker Straße 4a · 22303 Hamburg

Telefon: 040 413321-0 · Fax: 040 413321-10

E-Mail: info@dashoefer.de · Internet: www.dashoefer.de

Stand: April 2012

Copyright © 2012 Dashöfer Holding Ltd., Zypern & Verlag Dashöfer GmbH, Hamburg. Alle Rechte, insbesondere Titelrecht, Lizenzrecht und gewerbliche Schutzrechte sind im alleinigen Eigentum der Dashöfer Holding Ltd. Zypern.

Alle Rechte sind vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Druck, Fotokopie, elektronische oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Die in diesem Werk enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung erarbeitet, erfolgen aber wegen der uneinheitlichen Ergebnisse in Forschung, Rechtsprechung und Verwaltung ohne Gewähr. Der Verlag haftet insbesondere nicht für den Inhalt der vorgestellten Internet-Seiten. Die Verantwortung für Inhalt und Funktion der Links liegt bei den jeweiligen Betreibern.

Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Luisenstraße 62, 47799 Krefeld
Druck: Einfachmüller, 22041 Hamburg

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1 Stimme ist mehr als gesprochene Sprache	5
1.1 Die Stimme ist eine persönliche Visitenkarte	5
1.2 Der Ton macht die Musik	7
1.3 Ohne Kehlkopf keine Stimme	8
1.4 Die Atmung	12
1.4.1 Was bedeutet Atem und wie entsteht dieser?	13
1.4.2 Welche Organe sind für die menschliche Atmung notwendig?	14
1.4.3 Atemmuster erkennen	17
1.4.4 Die natürliche Atemergänzung	19
1.4.5 Der Atem drückt und zwickt Sie	20
1.4.6 Atembewusstsein	23
2 Stimmfit in Studium, Beruf und Alltag	25
2.1 Frei nach Sokrates „Sprich, damit ich Dich sehe“	25
2.2 Die 8 praktischen 10-Sekunden-Übungen	25
2.2.1 Bewegungsübung	27
2.2.2 Stumme Zwerchfellgymnastik	27
2.2.3 Atemwahrnehmung und Atemübung	28
2.2.4 Einstimmen	29
2.2.5 Kiefer bewusst bewegen	29
2.2.6 Lippenflattern	30
2.2.7 Plappern, blödeln	30
2.2.8 Lachen	30
3 Stimme und Sprechen	32
3.1 Der Anrufbeantworter-Effekt	32
3.2 Indifferenzlage – Wohlfühlstimme	33
3.3 Artikulation	36
3.4 Sprechweise	38
3.5 Betonungen im Satz und Wortwahl durch die Stimme	39
3.6 Sprechweise – Stimme und Stimmung	40

3.7	Vorsicht, Feind/in hört mit.	41
3.8	Sprechweise, Stimme und Haltung.	45
3.9	Sprechweise, Stimme, Haltung und Pausen.	47
3.10	In welcher Sprache sprechen Sie?	53
4	Persönliche Stimm- und Sprechmuster erkennen.	57
4.1	Sprich, damit ich Dich sehe.	57
4.2	Die eigenen Stimm- und Sprechmuster prüfen.	60
5	Sprich, damit ich Dich in Deiner Stimme entdecke.	63
5.1	Übungsbeispiele für die Selbsterkundung der persönlichen Stimm- und Sprechmuster.	63
5.2	Körperhaltung und Stimme.	66
5.3	Ergänzende Übungsbeispiele.	69
6	Die Sprache des Körpers.	73
6.1	Körper, Mimik, Gestik.	73
6.2	Entdecken Sie Ihre eigene Körpersprache.	74
6.3	Flurfunk oder Mitarbeiter/innengespräch?.	77
6.4	Gute Miene zum bösen Spiel.	78
6.5	Ihre persönliche Körpersprache.	81
7	Ich freue mich, hier zu sein.	85
7.1	Danke!	86
7.2	Nachklang.	86
8	Anhang: Tipps und Literaturhinweise.	88
8.1	Literaturhinweise.	88
8.2	Ihre persönliche „Stimm(e)- Checkliste“.	91
8.3	Einsprechtipp für Sie und Ihre „Stimme“.	93

Vorwort

Sie haben Interesse an einem Stimmtraining und Freude an Veränderungen? Sie sind motiviert und probieren verschiedene kommunikative Strategien aus, um beruflich noch erfolgreicher zu werden? Jetzt sind Sie über den Titel gestolpert und fragen sich vielleicht, worin der Unterschied zwischen einem Stimmtraining für Frauen und einem für Männer besteht?

Grundsätzlich und in der Sache gibt es keinen Unterschied. Sie benötigen kein besonderes Vorwissen. Einzig und alleine ein wenig Neugierde, Zeit und Freude am Tun.

Alle Übungen, Tipps und Informationen sind für alle interessierten Menschen bestens geeignet und ich lade Sie – ob Frau, ob Mann, jung oder älter – herzlich dazu ein, sich probierfreudig auf Ihre Stimme einzulassen und mit Freude Neues auszuprobieren.

Meine berufliche Erfahrung und langjährige Tätigkeit in Unternehmen und Institutionen, sowie die individuelle Einzelarbeit haben mich gelehrt, dass es Sinn macht, Stimm- und Redetrainings für Frauen und Männer unterschiedlich anzugehen und jeweils die männliche oder weibliche Zielgruppe (und Unternehmenskultur) zu berücksichtigen. Geschlechterspezifischer Sprengstoff kann so leichter entschärft und hör- und sichtbarer Erfolg schneller umgesetzt werden.

Ausnahmen bestätigen auch hier die Regel. Wenn Vorgaben und Ziele beider Seiten berücksichtigt, ein achtsamer Umgang, Respekt und Wertschätzung für die jeweiligen beruflichen Belange und Lebenseinstellungen (Kulturen, Generationskonflikte, Gender-Aspekte, Diversity) mitgebracht werden, sind die Ergebnisse wirklich sehr beeindruckend.

Zurück zu den Frauen. Die Realität ist: Viele Frauen sind in nach wie vor männlich geprägten Unternehmenskulturen tätig. Strebt eine Frau hier einen beruflichen Aufstieg¹ und eine Karriere an, reichen oftmals Können und Fachwissen alleine nicht aus. Viele erfolgreiche Frauen berichten, dass neben beruflicher Kompetenz² für die Karriere unabdingbar ist.

Leider sind Frauen oftmals noch zu sehr in der „Falle Bescheidenheit“ gefangen, unter dem Motto „Ach, meine Leistungen werden schon noch erkannt und mir wird zugehört“. Dann kann es passieren, dass Frauen zu Unrecht und gering-schätzig mit ihrer „typisch weiblichen“ Stimme kaum oder gar nicht wahrgenommen werden.

Anders ausgedrückt: Es liegt mir einfach am Herzen, dass Frauen sich stärker machen, sich einbringen, ihre Stimme einsetzen und selbstbewusst(er) sprechen.

Frei nach Sokrates „Sprich, damit ich Dich sehe“.

Was kommt Frauen beim beruflichen Aufstieg in die Quere? Adelheid Sailer-Schuster, Präsidentin in der Hauptverwaltung der Deutschen Bank in Hamburg, beantwortete diese Frage unter anderem mit dem folgenden Statement: „Statt aber nur allein darauf zu starren, dass sich das große Förder-Onkel-Prinzip durchsetzt, muss eine ambitionierte Frau auch selbst einiges klarmachen. Zum Beispiel: **Sie muss lernen, lauter zu sprechen [...].**“³

Dieser Hinweis ist nicht neu und Sie, sehr geehrte Damen (und auch Sie, geehrte Männer) kennen bestimmt diese erbarmungslosen Momente, in denen ein/e Sprecher/in lautstark aufgefordert wird, doch lauter zu sprechen. Hier können wir

1 Der Anteil weiblicher Topmanager stagniert weiterhin, wie das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung (DIW) vermeldet. So waren 2011 in den 200 größten Unternehmen nur 28 von insgesamt 942 Vorstandsposten mit Frauen besetzt. Damit lag der Anteil mit drei Prozent genauso niedrig wie im Vorjahr. Die Studie Managerinnen-Barometer steht kostenfrei zum Download zur Verfügung www.diw.de. Quelle: manager Seminare Heft 168, März 2012.

2 Prof. Dr. Sonja Bischoff, Inhaberin des Lehrstuhls für Allgemeine Betriebswirtschaftslehre, Universität Hamburg, Direktorin des Masterprogramms Entrepreneurship. Zitat auszugsweise: „Andererseits haben mehr Frauen denn je erkannt, dass ihre Persönlichkeit, vorrangig ihre Menschlichkeit, in Zukunft eine große Rolle für erfolgreiche Führung spielen werde. Dass dafür kommunikative Fähigkeiten von Bedeutung sind, heben Frauen besonders hervor.“ Quelle: Frauen und Männer – Topmanager von morgen. Die komplette Studie und Hintergründe erhältlich als Buch in der Schriftenreihe der DGFP e. V. (Deutsche Gesellschaft für Personalführung).

3 Hamburger Abendblatt „Allein unter Männern“, 01.02.2011.

tatsächlich von Glück reden, wenn jemand – so unangenehm es ist – aufgefordert wird, lauter zu sprechen. Denn in den allermeisten, besonders konkurrierenden Situationen, fordert Sie kein Mensch freundlichst dazu auf, Ihre Inhalte, Botschaften und Ideen lauter zu Gehör zu bringen.

Überhört zu werden, ist wirklich keine schöne Angelegenheit. Besonders wenn ein/e nach uns Sprechende/r, vielleicht ein Kollege/eine Kollegin oder Mitarbeiter/in, „schnell mal eben“ unsere guten Ideen, Vorschläge und Inhalte aufgreift und diese dann, stimmlich prägnanter, als seine eigenen Ideen „verkauft“. Meist mit Erfolg für den männlichen Kollegen. Was tun Sie? Schauen Sie stumm in die Runde und ärgern sich still? Vielleicht tauschen Sie sich erst hinterher, in geschützter Runde, mit Ihren Kolleginnen über dieses Unrecht aus.

Wenn Sie diese Situationen bereits erlebt haben, wissen Sie nur zu gut, dass die Verärgerung umso größer wird, desto größer die Menge an unschönen Erfahrungen ist. Unweigerlich sinken die Frustrationstoleranz und die Schmerzgrenze in unserem beruflichen Tun, mit dem Resultat, dass die eigene Achtsamkeit und Präsenz immer geringer wird.

Sie können das ändern. Steuern Sie mit Ihrem persönlichen Auftreten, Ihrem stimmlichen Einsatz markant dagegen. Entwickeln Sie Strategien und setzen Sie diese karrierefördernd, bewusst ein. Eine dieser Strategien kann sein, etwas für sich – sprich für seine Stimme – zu tun.

Zu Beginn erwarten Sie ein wenig Theorie, Hintergrundwissen und nützliche Informationen für die grundlegende Einführung in das Stimmtraining. Je nach Ihren Kenntnissen, Vorwissen oder Fragelust können Sie diese Kapitel eingehend studieren oder zu einem späteren Zeitpunkt nachlesen. Der eine oder andere theoretische Sachverhalt erschließt sich beim tatsächlichen Üben oder beim späteren Nachdenken über die einzelnen Themenkomplexe.

Im weiteren Verlauf dieses Buches stelle ich Ihnen einige Praxisbeispiele, ein paar recht einfache Stimm- und Sprechübungen sowie Körperübungen vor.

Auf ganz praktische Art und Weise erhalten Sie die Möglichkeit, selbst auszuprobieren, wie Sie sich mit Ihrer Stimme und Sprechweise klarer, prägnanter und lebendiger ausdrücken können. Sie werden feststellen, wenn Sie nach und nach

die eine oder andere Übung, einen Tipp oder verschiedene Hinweise, in das eigene berufliche oder private Tagesgeschehen mit hineinnehmen, dass Sie – und nur Sie – selbst entscheiden, was und wie für Sie hilfreich und unterstützend ist.

Den wichtigsten Aspekt möchte ich gleich vorwegstellen: **Das sind Sie!** Ohne Übung keine Meisterschaft. Papier ist bekanntlich geduldig. Nehmen Sie sich Zeit für die Übungen und das geduldige Ausprobieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Erfolg im Tun!

Ihre
Esther Schweizer

1 Stimme ist mehr als gesprochene Sprache

1.1 Die Stimme ist eine persönliche Visitenkarte

Die Stimme übermittelt uns und anderen eine Stimmung. Wir fühlen uns je nach Klang, Tonfall, Sprechtempo und Lautstärke unterschiedlich angesprochen und reagieren auf die in der Stimme enthaltenen Untertöne. Sicher haben Sie es schon erlebt, dass ein/e Sprecher/in oder Redner/in zu laut oder zu leise, zu schnell oder undeutlich gesprochen hat.

Die Folge: Der/die **Hörer/in schaltet innerlich ab** oder drosselt seine/ihre Aufmerksamkeit und **wertet möglicherweise die Person als inkompetent und unsicher ab**.

Es stellt sich die Frage, was Sie tun können, damit die „magische Anziehungskraft“ gut gesprochener Sätze, ja ganzer Vorträge und Präsentationen entsteht? Wie lassen sich Emotionen, Sachverhalte durch das gesprochene Wort – alleine durch den Vorgang des Sprechens vermitteln?

Eine Untersuchung des amerikanischen Psychologen Albert Mehrabian⁴ gibt zu der Fragestellung nach der stimmlichen Visitenkarte einen interessanten Aufschluss: Albert Mehrabian untersuchte, wodurch bei einem ersten Kontakt Sympathie entsteht.

Kriterien waren für ihn und sein Team die Mimik, der Tonfall und das gesprochene Wort. Alle diesen genannten Kriterien ergeben zusammen 100 %.

Wie sehen Ihre Prozentzahlen in der Dreier-Verteilung aus?

4 Albert Mehrabian (*1939), amerikanischer Psychologe und Professor emeritus an der University of California in Los Angeles, mehr Infos zu Person und Wirken: Webseite <http://www.kaaj.com/psych/>; Quelle: Wikipedia.