

## Persönliche Wirkung und ein starker Auftritt

### 3 Tipps für Stimme, Sprechen und Sprache



Ein starker Auftritt ist abhängig von vielen Dingen: neben dem Inhalt auch ganz besonders von unserer inneren Haltung, unserer Mimik, Körpersprache aber eben auch von unserer Stimme, Sprache und wie wir sprechen.

Im nachfolgenden finden Sie 3 wichtige Tipps zum Thema Stimme, Sprechen und Sprache, wenn es um einen wirkungsvollen Auftritt geht.

#### 1. Entspannt sprechen - in der natürlichen Tonlage

Von ihrem Gegenüber werden die Nuancen und Veränderungen in unserer Tonlage, z.B. durch muskuläre Anspannung oder Stress im Laufe des Tages, wahrgenommen.

Um eine entspannte und sicher klingende Stimme zu fördern, helfen folgende Übungen. Am besten direkt vor der wichtigen Gesprächssituation mehrfach wiederholen.

- tief in den Bauch atmen
- Schultern bis zu den Ohren hochziehen, anspannen und dann wieder lassen
- Gähnen

#### 2. Pausen machen

Viele Menschen scheuen sich davor, beim Sprechen Pausen zu machen. Diese können jedoch auf vielfältige Weise sehr hilfreich sein:

- Pausen zu machen hilft dabei, langsam und deutlich zu sprechen.
- Pausen bauen Spannung auf.
- Durch Pausen können Gedanken klar voneinander abgegrenzt werden.

Setzen Sie Pausen da ein, wo sie hilfreich sein können:

- vor dem alles entscheidenden Begriff
- zwischen zwei verschiedenen Gedanken
- oder beispielsweise bei Aufzählungen

Üben Sie, indem Sie beim Sprechen nach jedem Nebensatz, jeder Aufzählung, jedem Argument, eine Pause machen. Das ist etwas übertrieben und fühlt sich unnatürlich an, hilft aber ein Gefühl dafür zu bekommen, wann Pausen angebracht und hilfreich sein können.

#### 3. Klare und präzise Sprache

Ein wichtiger Hebel für eine präzise Sprache ist es, Füllwörter zu eliminieren, die unsere Sprache aufblähen und Aussagen verwässern.

Verringern Sie den Gebrauch Ihrer "liebsten" Füllwörter in 2 Schritten:

- Bewusst werden. Dabei kann es hilfreich sein, wenn sie sich beim Sprechen aufnehmen und heraushören, welche Füllwörter sie zu häufig verwenden.
- Auslassen. Zur Übung können Sie zu einem beliebigen Thema laut vor sich hin sprechen und jedes Mal wenn Sie das entsprechende Wort verwenden müssen sie von vorne anfangen.