



„Den richtigen Ton finden“

Nutzen Sie Ihre Stimme, um souverän und authentisch Ihre Ziele im Gespräch zu erreichen

Klingt Ihre Stimme ruhig und souverän, wenn es darauf ankommt – oder neigt Ihre Stimme hin und wieder dazu, Ihnen den Dienst zu versagen? Mit Ihrer Stimme verbreiten Sie Stimmung. Eine wohlklingende, gesunde und ruhige Stimme hat eine große Wirkung auf die Hörer. Der richtige Ton hilft Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen. In diesem Beitrag erfahren Sie, welche Wirkung die Stimme auf Ihren Erfolg hat und wie Sie Ihre Stimme mit kleinen Übungen gezielt trainieren können.

z.B.

„Wieder nicht richtig zugehört!“

Matthias Färber ist frustriert. Gerade hat der Geschäftsführer die Bereichsleiter-Sitzung beendet. Dort hat Herr Färber das neue Fertigungsverfahren vorgestellt, das er als Fertigungsleiter eingeführt hat. Es ist wichtig für die Kollegen aus Entwicklung, Marketing und Vertrieb zu wissen, welche neuen Möglichkeiten sich daraus für den Kunden ergeben. Doch er hat bemerkt, dass sie – wie so oft – nach fünf Minuten abgeschaltet und sich ihren Papieren gewidmet haben. Nun muss er es wieder jedem einzeln erklären.

Er fragt sich: „Warum hören die mir nicht zu, wenn ich spreche?“

Haben Sie sich schon einmal bewusst gemacht, wie groß der Anteil Ihres Stimmklangs an Ihrem beruflichen Erfolg ist? Sie können noch so sachkundig und gut vorbereitet sein – wenn Sie dies im persönlichen Vortrag nicht mit einer ruhigen, souveränen Stimme untermauern können, dann werden Sie unsicher wirken. Sie riskieren, dass das, was Sie zu sagen haben, nicht beim Hörer ankommt.

Stimmklang als Erfolgsfaktor

Studien haben herausgefunden, dass Menschen die Bedeutung dessen, was der andere sagt nur zu 10 % aus dem reinen Inhalt schließen, zu 90 % ziehen sie diese Information aus der Wirkung von Mimik, Gestik und dem Stimmklang. Nach Schürmann beträgt der Anteil der Stimme etwa 40 %.

Am größten ist die Wirkung der Stimme beim Beginn eines Gespräches, bei der Kontaktaufnahme. Hier gilt die Regel: „Es gibt für den ersten Eindruck keine zweite Chance!“

Ihr Körper lügt nicht: Daher ist es für Sie als Führungskraft so wichtig, dass Sie an Ihrem Führungs- und vor allem Ihrem Kommunikationsverhalten regelmäßig arbeiten.

Tübinger und Genfer Wissenschaftler haben herausgefunden, dass unser Gehirn Sprachmelodien erkennt und Äußerung als fröhlich, ärgerlich, erleichtert oder traurig klassifiziert.



Forscher um Dr. Thomas Ethofer von der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie spielten Testpersonen während einer Kernspinuntersuchung folgenden Pseudo-Satz vor: „Ne kalibam sut molem.“ Der gewählte Tonfall war fröhlich, ärgerlich, erleichtert und traurig. Die Wissenschaftler beobachteten, dass der Ton die jeweilige Emotion transportiert und sich jede Emotion im Gehirn deutlich abgrenzen ließ.

Die Forscher gehen deshalb davon aus, dass das erfolgreiche Erkennen von Emotionen in der Stimme für ein gesundes Sozialleben sehr wichtig ist.

Für Ihren Führungsalltag bedeutet das: Wenn Sie Ihren Ton passend zum Gesagten wählen, können Sie den Inhalt und die damit verbundenen Gefühle am besten transportieren, mit dem Ergebnis, dass Ihr Gesprächspartner möglichst genau das versteht, was Sie ihm sagen wollten.

Praxis-Hinweis:

Beim Telefonieren fehlt der Aspekt der Mimik und der Gestik, also wächst hier die Bedeutung Ihrer Stimme. Gerade wenn Sie viel telefonieren, dann lohnt es sich für Sie, Ihren Stimmklang zu trainieren.

Selbsttest: Wie gut klingt Ihre Stimme?

	Ja	Nein
Wenn Sie sprechen: Hören Ihnen Ihre Kollegen, Mitarbeiter und Geschäftspartner dann aufmerksam zu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie länger als 30 Minuten vor mehr als fünfzig Hörern ohne Mikrofon sprechen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich wohl, wenn Sie das Wort haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passiert es Ihnen nur sehr selten, dass jemand Ihnen sagt: „Das habe ich akustisch jetzt nicht verstanden“?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es Stimmen, denen Sie gerne zuhören?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sprechen Sie gerne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Möchten Sie gehört werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, Ihr Wort hat Gewicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn Sie sich selbst bei Video- oder Audio-Aufnahmen sprechen hören: Mögen Sie dann Ihre Stimme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung:

Zählen Sie Ihre Kreuze in der Spalte **Ja** zusammen und vergleichen Sie Ihr Ergebnis:

- 0 – 3 In Ihrer Stimmqualität liegt ein großes Erfolgspotenzial für Sie. Sie werden staunen, wie sehr Sie mit einem guten Stimmklang Ihre Wirkung erhöhen können.
- 4 – 6 Es lohnt sich für Sie, an Ihrem Stimmklang zu arbeiten. Sie werden damit Ihr Wohlbefinden beim Sprechen und Ihren beruflichen Erfolg steigern.
- 7 - 9 Sie sind mit Ihrer Stimme in Einklang und sprechen gerne. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr dazu, warum dies so ist und wie Sie sich Ihre Stimmqualität erhalten können.



Der Atem ist Schlüssel für einen guten Ton

Sprechen ist Ausatmung

Den größten Einfluss auf Ihr Sprechen hat Ihre **Atmung**. Viele Menschen ziehen beim Sprechen willentlich oder unbewusst nach Luft. Hektik, Eile und das Gefühl, alles schnell machen zu müssen, weckt in ihnen die Aktivität, selbst noch in unbewusste Körperfunktionen eingreifen zu müssen. Dieser Zustand treibt sie oft dazu, beim Sprechen Luft einzuziehen, um schnell weitersprechen zu können.

Natürliche Bauchatmung

Dabei ist das völlig überflüssig – und sogar kontraproduktiv. Vielen Menschen ist das Trauen, Luft zu bekommen, ohne etwas dazu leisten zu müssen, verloren gegangen. Dabei ist die richtige Atmung ganz einfach: Der Körper holt sich genau die Luft wieder in den Bauch, die er zuvor beim Sprechen oder Rufen abgegeben hat.

Wenn Sie jemand sind, der gern alles unter Kontrolle hat, dann dürfen Sie jetzt gerade diese Funktion abgeben. Überlassen Sie unbewusste Atemfunktion ruhig Ihrem Körper.

3 Phasen der Atmung

Unser Atem ist dreiphasig. Alle 3 Phasen sind etwa gleich lang.

Einatmen – Ausatmen - Pausieren

Das Sprechen selbst erfolgt, während Sie natürlich ausatmen.

Zwischen dem Ausatmen (und Sprechen) und dem Einatmen spüren Sie eine winzige Pause.

Übung:

Legen Sie sich auf den Rücken, die Hand flach auf den Bauch und nehmen Sie die Bewegung der Bauchdecke bewusst wahr. Sie spüren die Ruheatmung mit Ihrem Rhythmus.

Reflektorische Bauchatmung

Der Atemrhythmus passt sich unterschiedlich langen Sprechphasen an. Ziehen Sie den Satz in die Länge, verausgaben Sie sich. Die Stimme wird dünn und Sie neigen dazu aktiv nach Luft zu ziehen. Genau an diese Stelle gehört ein Lösen des Bauches. Dies ist die reflektorische Bauchatmung. Trauen Sie Ihrem Atemrhythmus. Sie werden geatmet.

Übung:

Stellen Sie sich locker und aufrecht hin. Legen Sie die Hand auf Ihren Bauch. Atmen Sie auf /fff... / oder /sch..... / aus, bis die ganze Luft entwichen ist. Lösen Sie erst dann die Bauchspannung. Sie werden merken: Sie brauchen gar nicht bewusst einzuatmen. Die Einatmung geschieht ganz von allein durch das Lösen der Bauchspannung. Sie machen es der Luft leicht, wieder einzuströmen, wenn Sie dabei Ihren Mund leicht öffnen. Wiederholen Sie diese Übung dreimal. Sie können diese Atemübung auch im Liegen machen:



Übung:

Legen Sie sich auf den Rücken, die Hand flach auf den Bauch und nehmen Sie einige Zeit die Atembewegung wahr. Atmen Sie dann mehrmals kurz und kräftig hintereinander auf /fff .../ aus. Nehmen Sie dabei bewusst die nachfolgende reflektorische Einatmung wahr.
Wiederholen Sie auch diese Übung dreimal.

Die Atmung ist die Basis eines guten Tones oder Stimme. Wenn Sie sich jeden Tag nur einige Minuten Zeit nehmen für das Üben der reflektorischen Bauchatmung, dann werden Sie beim Sprechen schon bald erste Erfolge bemerken. – Und Sie gönnen sich damit Phasen der Entschleunigung und des zur Ruhe Kommens.

Stimme, Stimmung und Haltung

Eine wohlklingende Stimme spricht aus dem ganzen Körper. Körperliche und seelische Unpässlichkeiten sind auch am Stimmklang erkennbar. Die ideale Stimme gibt es ebenso wenig, wie es den idealen Menschen gibt. Stimme ist immer auch ein Indikator für Stimmung. Bei Aufnahmen im Tonstudio legen erfahrene Tontechniker großen Wert darauf, die Aufnahmen einer Sequenz am selben Tag zu Ende zu bringen: Am nächsten Tag klingt die Stimme des Sprechers schon wieder ganz anders.

Körperhaltung

Ein weiterer wesentlicher Faktor, der sowohl Ihre Stimme als auch Ihre Körperhaltung beeinflusst, ist Ihre Körperhaltung:

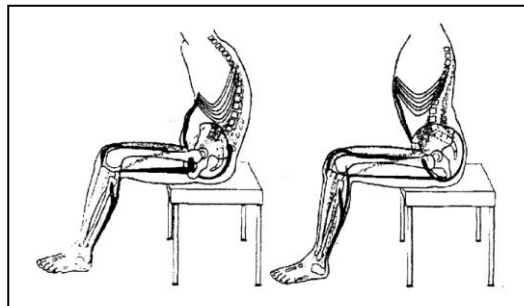


Bild links: Sie neigen leicht zur Hochatmung, da dem Bauchraum die Beweglichkeit fehlt. Nach längerem Sprechen wird Ihre Stimme dünn.

Bild rechts: Ihr Bauchraum ist frei beweglich für die reflektorische Einatmung. Diese Atmung ermöglicht einen klaren und vollen Ton.

Übung:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen die Körperhaltung des linken Bildes ein. Tönen Sie nun ein oooooo. Richten Sie sich dabei langsam auf, bis Sie die Haltung des rechten Bildes erreicht haben. Lauschen Sie auf den Ton und dessen Klangänderung.



Stimm-Mängel: So finden Sie keinen Anklang

Es gibt einige Faktoren, die einzeln oder in Summe dazu führen, dass Sie kein Gehör finden, wie dies beispielsweise bei Matthias Färber im Eingangsbeispiel der Fall war. Prüfen Sie bitte, welche dieser Stimm-Mängel Ihnen bekannt vorkommen.

- **Nuscheln** entsteht oft, wenn ein Mensch sich beim Sprechen zu sehr zurücknimmt. Dies ist eine Angewohnheit, die bei dem Zuhörer das Gefühl von Unsicherheit hinterlässt. Der Mund wird beim Sprechen nicht weit genug geöffnet, der Kiefer wenig bewegt, und das Sprachtempo ist oft zu schnell.
- Ähnlich ist es bei einem Menschen, der eine **verhauchte Stimme** hat. Die Stimmeinsätze sind nicht fest genug. Dies liegt vor allem am Spannungszustand des Körpers. Wie bewusst nehmen Sie Ihre Körperspannung wahr, bevor Sie zu sprechen beginnen?
- Ein zur **Hyper- oder Hypotonie** verschobener Spannungszustand wirkt sich störend auf die Stimmgebung aus:
Hypertonie bezeichnet einen übermäßigen Einsatz der am Sprechen beteiligten Muskeln. Der Stimmklang ist meist rau und gepresst. Die Stimme ermüdet nach längerem Sprechen.
Bei einer **Hypotonie** ist die Muskelspannung insgesamt herabgesetzt. Die Stimme klingt verhaucht, belegt und leise. Die Intonation beim Sprechen wirkt monoton.
- Wie Sie nun bereits wissen, stört übertriebenes **Luftziehen** Ihre natürliche reflektorische Atmung. Der Hörer meint, Sie bekommen keine Luft mehr.
- **Lange Schachtelsätze** sowie das **Reden ohne Punkt und Komma** erschweren das Zuhören. Ihr Atem gerät aus dem Rhythmus und Ihre Stimme wird hoch und dünn.
- **häufiges Räuspern** oder **Hüsteln** sind ein Zeichen von Unsicherheit oder trockenen Stimmlippen. Die Schleimhäute werden bei jedem Räuspern erneut gereizt.
- Eine **monotone** Stimme führt dazu, dass die Aufmerksamkeit des Hörers abnimmt. Durch die geringe Intonation nimmt sich der Sprecher viel seiner Wirkung von Kompetenz und Glaubwürdigkeit.

10 Praxistipps für einen guten Ton

Was genau führt nun dazu, dass Ihr Stimmklang für Sie zu einem Erfolgsfaktor bei Ihren Reden, Präsentationen und Gesprächen wird?

Die hier aufgeführten Tipps und Übungen zeigen Ihnen, was Sie für sich und Ihre Stimme tun können:

1. Das Ziel bestimmt den Klang Ihrer Stimme beim Sprechen. Jeder Äußerung liegt eine Absicht zugrunde. Machen Sie sich die **Intention**, die Absicht Ihres Sprechens, bewusst.

Visualisieren Sie sich vor Ihrem inneren Auge ein klares Bild von dem, was Sie erreichen wollen. Lassen Sie Ihre Sprache sinnvoll erklingen, so stellen sich Ihr Körper und Ihre Stimme leicht auf die Situation ein.



Übung: „Heute ist ein schöner Tag.“

Sprechen Sie diesen Satz nun in folgenden Rollen: Sie sprechen ihn vor einer Klasse mit 30 Schülern. Oder sagen ihn zu jemanden, der schwerhörig ist. Ganz anders wird er klingen, wenn Sie ihn zu einem dreijährigen Kind sagen. Schlüpfen Sie ruhig noch in andere Rollen, lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und erleben Sie den Einklang von Intention, Stimme und Körpersprache.

2. Üben Sie Ihre **reflektorische Bauchatmung**. Atmen Sie ruhig aus, während Sie sprechen. Entspannen Sie den Bauch und lassen Sie die Atemluft wieder einströmen.

Übungen:

Hecheln Sie mehrmals langsam und bewusst. Durch das Spannen und Lösen ergänzt sich die Atemluft reflektorisch. Trainieren Sie Ihr Zwerchfell und machen es fit für die Stimme. Stehen Sie gerade, mit einem guten Bodenkontakt und einer Hand auf der Gürtellinie. Nun sagen Sie in kurzen Abständen hintereinander ksss...; ksss...
Wiederholen Sie es einige Male. Das Spannen und Lösen werden Sie auch hier wahrnehmen.

3. Kontrollieren Sie, wie beschrieben, Ihre **Körperhaltung**. Die Haltung bestimmt Ihren Ton. Beweglichkeit und Weite des Körpers bringen die Stimme in Klang.
4. Stimme transportiert Emotionen. Mit einer guten **Betonung** wirkt Ihr Vortrag lebendig und authentisch.

Übungen:

Bei einem ausgearbeiteten Manuskript ist es hilfreich, dass Sie sich die Wörter unterstreichen, die Sie betonen wollen.
Wenn Sie sich beim Reden in eine gute Stimmung versetzen wollen, dann fügen Sie ruhig an den entsprechenden Stellen Bilder ein, die Sie erheitern, zum Beispiel Fotos schöner oder komischer Situationen.

5. Eine deutliche Aussprache, die **Artikulation**, ist eine Voraussetzung für eine gute zwischenmenschliche Kommunikation. Beim deutlichen Artikulieren ist die gesamte Mimik beteiligt. Es ist sinnvoll, diese vor einer längeren Rede aufzuwärmen – vor einem großen Lauf wärmen Sie ja auch Ihren Körper auf.

Übungen:

Führen Sie übertriebene Kaubewegungen durch, so als würden Sie ein großes Stück Apfel kauen. Der Unterkiefer wird locker und somit auch der Kehlkopfbereich. Nehmen Sie einen Korken zwischen die Zähne, sprechen Sie damit ein paar Sätze oder lesen einen Text. Anschließend lassen Sie Ihre Zunge im Mundraum kreisen und nehmen die Beweglichkeit des Kiefers wahr. Bauen Sie diese Übungen in Ihren Alltag ein und Sie werden bemerken, dass Ihre Artikulation klarer wird.
Gähnen Sie genussvoll und recken und strecken Sie sich dabei. Der Mund darf dabei geöffnet sein.



6. Durch den gezielten **Blickkontakt** stellen Sie den Kontakt zum Hörer her. Er unterstreicht Ihre Intention. Die Zuhörer fühlen sich gesehen. Ihre Stimme demonstriert Sicherheit und bewirkt eine gleitende Aufmerksamkeit. Als Redner bekommen Sie so umgehend ein visuelles Feedback und die Möglichkeit, aktuell zu reagieren.
7. Sprechen Sie in **kurzen Sätzen**. Wenn Sie in langen Schachtelsätzen sprechen, verliert der Hörer leicht den Anschluss und schaltet ab. Fügen Sie an Ihren Hauptsatz maximal ein oder zwei Nebensätze an.
8. Machen Sie zwischen Ihren Sätzen **kurze Pausen**. Damit tun Sie Ihrem Hörer etwas Gutes: Er kann Ihren Satz in sich nachklingen und auf sich wirken lassen. Sie erhöhen damit die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Gesprächspartner Ihnen folgen kann. Auch sich selbst tun Sie damit etwas Gutes. Die kurzen Pausen ermöglichen Ihnen eine reflektorische Atemergänzung und somit beeinflussen Sie ihren Stimmklang positiv. Die kurzen Pausen können Sie nutzen, um durchzuatmen und sich auf die Formulierung des nächsten Satzes vorzubereiten.
9. Viele Menschen bleiben am Ende eines Satzes mit der Satzmelodie oben. Damit lassen sie dem Hörer im Unklaren darüber, ob sie ihre Aussage beendet haben. Sie kommen nicht auf den Punkt. Bei **Bogensätzen** beginnt die Sprachmelodie unten, macht im Verlauf des Satzes einen Bogen nach oben und kehrt dann wieder in die tiefe Stimmhöhe zurück. Die Stimme beschreibt einen Bogen. Der „Punkt“ wird hörbar.

Übungen:

So können Sie das Sprechen in kurzen Bogensätzen mit Pausen üben: Nutzen Sie Autofahrten, wenn es der Verkehr zulässt: Sprechen Sie einfach das laut, was Sie gerade bewegt, zum Beispiel so: „Das Gespräch heute mit Dr. Wegener war gut.“ (Punkt, Pause) ... „Ich hoffe, daraus wird eine langfristige Partnerschaft.“ (Punkt, Pause) ... „Gleich morgen früh werde ich den Vertriebsvorstand informieren.“ (Punkt, Pause) ...

Sie können auch einfach das beschreiben, was Sie vor sich sehen: „Vor mir fährt ein sportliches rotes Auto.“ (Punkt, Pause) ... „Die Ampel wird sicher bald grün.“ (Punkt, Pause) ... „Der Raps blüht gelb.“ (Punkt, Pause) ...

10. Mit der richtigen **Resonanz** Ihrer Stimme erreichen Sie Ihre Hörer: Die Resonanzräume Mund, Nasenhöhle und Rachenraum verstärken den Ton und geben Ihrer Stimme den individuellen Klang. Die ideale Stimmhöhe zum Sprechen ist die Indifferenzlage (mittlere Sprechstimmhöhe).

Übungen:

So finden Sie Ihre mittlere Sprechstimmhöhe und lernen die Resonanzräume kennen: Summen und kauen Sie mit lockerer Kieferbewegung (wie beim Kauen eines Apfels) hmmm...

Hilfreich ist auch die Vorstellung beim Summen, dass Sie gerade etwas Leckerer essen. Diese Übungen kräftigen Ihre Stimme und sie bleibt klangvoller.

Matthias Färber ist froh, dass er nun weiß, warum ihm seine Kollegen bisher nicht zugehört haben. Sie wollten ihn nicht ärgern oder bloßstellen. Es lag einfach „nur“ an seiner Stimme und seinem Sprechen. Seit einigen Tagen macht er nun Sprech-Übungen. Und er freut sich schon darauf zu entdecken, wie sein nächster Vortrag ankommen wird.



Checkliste: So klingen Sie stimmig und kompetent

Die folgende Checkliste fasst für Sie die wichtigsten Faktoren für einen guten Stimmklang zusammen:

Sie sind sich der Intention Ihres Vortrags bewusst.	<input type="checkbox"/>
Sie haben Ihre reflektorische Bauchatmung geübt.	<input type="checkbox"/>
Ihre Körperhaltung ist aufrecht, Sie geben Ihrem Stimmklang Weite.	<input type="checkbox"/>
Sie betonen Ihren Text abwechslungsreich und der Intention entsprechend.	<input type="checkbox"/>
Sie haben eine deutliche Artikulation .	<input type="checkbox"/>
Sie stellen gezielt Blickkontakt her.	<input type="checkbox"/>
Sie sprechen in kurzen Sätzen .	<input type="checkbox"/>
Sie machen kurze Pausen zwischen Ihren Sätzen.	<input type="checkbox"/>
Sie bilden Bogensätze , indem Sie die Stimme am Ende des Satzes senken.	<input type="checkbox"/>
Sie erzeugen Resonanz , indem Sie Ihre mittlere Stimmlage finden und trainieren.	<input type="checkbox"/>

Schon durch minimale Änderungen in der Atmung, der Körperhaltung, im Sprech-Rhythmus und bei der Klangfarbe bekommt Ihr Vortrag eine viel größere Aufmerksamkeit. Sie wirken souverän und kompetent. Machen Sie sich diese Wirkung zu Nutze.

Artikel „Den richtigen Ton finden“ von Cornelia v. Hardenberg und Elke Malchow für den vnr, Verlag für die Wirtschaft, Bonn

Autorinnen:

Cornelia von Hardenberg ist freiberufliche Beraterin für Qualität, Organisation und Kommunikation in Roth bei Nürnberg und ist tätig als Führungs-Coach.

Elke Malchow führt eine Logopädie-Praxis in Wismar und leitet Führungskräfte an, ihre Stimme wirkungsvoll einzusetzen.