

Uta Christina Georg

Rundum stimmig!

Ein Trainingsbuch für Stimme,
Sprechen und Wirkung

Uta Christina Georg
Rundum stimmig!

Über dieses Buch

Für mehr Stimmigkeit und ein überzeugenderes Auftreten!

Wir alle sprechen jeden Tag – aber wissen wir eigentlich, was wir beim Sprechen tun? Sind wir uns darüber bewusst, wie genau wir Aufmerksamkeit erzielen, Botschaften vermitteln und unsere Wirkung steuern können? Die Stimme ist mehr als nur ein Organ zur Kommunikation. Sie ist neben den Augen ein Tor zu unserer Seele. Um Menschen dabei zu unterstützen, mehr Bewusstsein und Kontrolle über die eigene Stimme zu erlangen und damit ihre Wirkung besser zu steuern, hat die Autorin ihre praktische Erfahrung in einer Techniksammlung zusammengefasst und stellt sie in diesem Buch vor. Neben wirksamen Übungen zur Stimme bietet das Buch Selbstcoaching-Tools, die Selbsterkenntnis, Selbstreflexion und somit die Persönlichkeitsentwicklung fördern.

Das Trainingsbuch widmet sich in Theorie und Praxis

- der Sprechstimme,
- der Haltung und Körpersprache,
- der inneren Haltung, die sich in der äußeren Haltung zeigt,
- den psychologischen Faktoren des Instruments Stimme sowie
- den Themen Authentizität und Stimmigkeit.



Uta Christina Georg ist klassische
Sängerin und Dozentin an der HfMT
Köln. Darüber hinaus ist sie Coach und
arbeitet mit ihren Klient:innen zu
Themen wie Präsentation, Ausstrahlung,
innere und äußere
Haltung. [http://www.stimme-buehne-
coaching.com](http://www.stimme-buehne-coaching.com)

Weitere Titel zum
Thema im Programm:



www.junfermann.de



UTA CHRISTINA GEORG

RUNDUM STIMMIG!

EIN TRAININGSBUCH FÜR STIMME, SPRECHEN UND WIRKUNG

Junfermann Verlag
Paderborn
2022



Copyright: © Junfermann Verlag, Paderborn 2022

Coverillustration: © vjom - canstockphoto.de

Covergestaltung / Reihenentwurf: Junfermann Druck & Service GmbH & Co.
KG, Paderborn

Satz, Layout & Digitalisierung: Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsjahr dieser E-Book-Ausgabe: 2022

ISBN der Printausgabe: 978-3-7495-0362-9

*ISBN dieses E-Books: 978-3-7495-0363-6 (EPUB), 978-3-7495-0365-0 (PDF),
978-3-7495-0364-3 (EPUB für Kindle).*

Einleitung: „Ein Laut sagt mehr als tausend Worte“

Unser Fingerabdruck, unser Gesicht, unser Gebiss und unsere Stimme – was haben diese Dinge gemeinsam? Sie stehen für unsere Einzigartigkeit! Unser Fingerabdruck entsperrt unser Smartphone, die Gesichtserkennung ersetzt diese Sicherheitsschranke mittlerweile bei den neueren Mobiltelefonen und Tablets, am Gebiss kann der Pathologe verstorbene Menschen eindeutig identifizieren, und dann gibt es da noch unsere Stimme!

Auch sie ist unverwechselbar (es sei denn, jemand kann wirklich gut andere Stimmen imitieren) und mit ihr ist über die Unverwechselbarkeit hinaus eine weitere Besonderheit verbunden: *Unsere Stimme transportiert das, was sich in uns abspielt, nach außen.*

Die Stimme sagt sehr viel über uns aus! Sie transportiert unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Haltung, unsere Einstellung, unsere Stimmung. Die Augen gelten seit jeher als der Spiegel der Seele, denn: „Ein Blick sagt mehr als tausend Worte.“ Ja, das stimmt. Ich sage außerdem: „Ein Laut sagt mehr als tausend Worte.“ Und unsere Stimme ist ein Tor (zu) unserer Seele.

Sie kennen das vielleicht: Ein Ihnen nahestehender Mensch, den Sie gerade nicht sehen können, weil er sich im Nebenzimmer befindet, stößt einen Laut aus. Meistens besteht dieser aus einem Vokal: „Ah!“, „Oh!“, „Uh!“ oder „IIHHHH!“ , eventuell auch „Eh!“ (zum Beispiel, wenn noch ein anderer Mensch zugegen ist, mehr dazu im

Kapitel „[Register](#)“). Sie hören den Klang der Stimme, nehmen die Lautstärke und die Färbung wahr und nehmen blitzschnell eine Deutung vor.

Vielleicht fragen Sie: „Was ist los? Hast du dir weh getan?“ oder „Ist etwas kaputt gegangen?“, „Was hast du diesmal umgestoßen?“, „Wer ist gestorben?“, „Wie viel Geld hast du in deiner Hosentasche gefunden?“ oder auch „Kreuzspinne oder Laufspinne?“. Sie können aus diesem einen Laut Emotionen, Befindlichkeiten, Kommentare zu einer Situation, Stimmung und Gestimmtheit eines Menschen heraushören. Der Mensch, der den Laut ausgestoßen hat, wird Ihnen vielleicht antworten: „Verdammt noch mal, diese blöde Dachschräge. Aua, mein Kopf.“

In diesem Fall werden Sie als Hörende garantiert am Stimmklang schon herausgehört haben, ob die vermutete Verletzung von großem körperlichen Schmerz begleitet wird, von Selbstmitleid oder von Wut (auf sich selbst, auf andere, auf Möbelstücke).

Vielleicht hören Sie auch die Antwort: „Es tut mir so leid, ich kaufe dir genau diese Vase noch mal, ich verspreche es!“ Oder Sie hören: „Ja genau, 70 Euro Wechselgeld in der Hosentasche wiedergefunden. Woher weißt du das denn jetzt eigentlich schon wieder? Du kennst mich einfach zu gut, manchmal ist das fast unheimlich.“ Oder Sie bekommen zu hören: „Komm bitte schnell, noch kann ich sie sehen, aber vielleicht krabbelt sie gleich unters Regal und dann schlafe ich garantiert nicht in diesem Zimmer.“

Unsere Stimme besitzt also auch ohne Worte eine enorme Aussagekraft. Ebenso können Sie am Klang der Stimme wahrscheinlich erkennen, wer spricht, Ihr*e Partner*in, Ihr

Kind oder Freund*innen (bei Geschwistern oder zwischen den Stimmen von Eltern und gleichgeschlechtlichen Kindern gibt es allerdings manchmal eine große Ähnlichkeit, da können Verwechslungen durchaus vorkommen).

Unsere Stimme ist also die *Schnittstelle zwischen innen und außen*. Nicht immer aber verhält sich unsere Stimme so, wie wir es gerne hätten. Manchmal ist sie belegt oder wir müssen uns räuspern; das kann passieren, wenn wir emotional bewegt sind oder auch nervös. Dieses Stimmverhalten wirkt wie eine „Enttarnung“: Es kann zum Beispiel die Aufregung in einem wichtigen Termin verraten. Den meisten Klient*innen, mit denen ich spreche, wäre es bedeutend lieber, sie könnten selbst bestimmen, welche Emotionen und Empfindungen man anhand ihrer Stimme hören kann und welche nicht. Sie würden ihre Stimme gern kontrollieren und steuern können. Das ist möglich.

Auch wenn Sie beruflich kein*e Schauspieler*in, Sprecher*in oder darstellende*r Künstler*in sind: Es lohnt sich, die eigene Sprechstimme kennenzulernen und zu trainieren. Dadurch lernt man nämlich, die eigene Stimme viel bewusster wahrzunehmen, und kann diese dann kontrollieren und steuern. Und das auf ganz selbstverständliche und leichtfüßige Weise.

Meine Klient*innen haben außerdem folgende Erfahrung gemacht: Je mehr sie an ihrer Stimme und Körpersprache, Gestik und Mimik gearbeitet haben, desto „stimmiger“ wurde ihr Verhalten, desto „stimmiger“ und freier fühlten sie sich. Wie das? Wenn man davon ausgeht, dass die Stimme ein Tor (zu) unserer Seele ist, dann ist es nur

logisch, dass bei der Pflege und Weiterentwicklung der Sprechstimme und Körpersprache ganz automatisch auch das Innenleben positiv beeinflusst wird. Vielleicht denkt der ein oder andere Leser jetzt: „Es wäre schon schön, wenn ich meine Stimme und Stimmung selbst mehr in der Hand hätte. Oder erfolgreicher wäre durch einen wirkungsvolleren Einsatz meiner Stimme und Körpersprache. Aber kann ich das wirklich trainieren? Und wenn ja, wie anstrengend oder aufwendig ist das?“

Die gute Nachricht ist: Man kann es üben, und das Training funktioniert und zahlt sich aus. Außerdem hat mir jede*r Klient*in bisher rückgemeldet, dass ihm oder ihr das Üben viel Spaß gemacht hat. Die schlechte Nachricht ist: Sie müssen die Übungen nicht nur verstehen, sondern sie auch selbst trainieren. Nach dem Motto: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ Aber da es ja Freude bereitet, für die meisten Menschen eine willkommene Abwechslung zu ihrem sonstigen Tun bietet und etwas wirklich Neues darstellt, ist das auch wieder eine gute Nachricht!

Für einen besseren Überblick und aus Freude an einem strukturierten, gut durchdachten und in sich logischen Konzept habe ich die Übungen, die am erfolgreichsten wirken, in einer Techniksammlung zusammengefasst. Diese Sammlung habe ich **LibEravoX** genannt.

In diesem Buch ist das Wissen um die Wechselwirkung von Innenleben und Äußerung durch Stimme und Körpersprache zusammengefasst. Der größere Teil des Buches besteht allerdings in praktischen Übungsanleitungen und Coaching-Tools, die zu einer stimmigeren Stimme und sogar zu einem stimmigeren

Leben führen können. Also ein wenig Theorie, die Ihnen den Sinn der Übungen erläutert, und viel Praxis! Schritt für Schritt werden Sie durch den Trainingsprozess zu mehr Bewusstsein über Ihre Stimme und vor allem zu mehr *Stimmigkeit* geführt.

Wer an der Theorie und den wissenschaftlichen Untermauerungen rund um die gesamte Thematik interessiert ist, kann sich in den *Exkursen für Neugierige* weiterführend informieren. Man kann diese Abschnitte aber auch überspringen.

„*Rundum stimmig*“ ist in drei Teile gegliedert. Im ersten und zweiten Teil lernen Sie das „Instrument Stimme“ und das Handwerkszeug zum Steuern dieses Instruments in vielen praktische Übungen kennen. Im dritten Teil geht es um den „Überbau“ der Stimme – um die Themen Selbstausdruck und Kongruenz, Rollenklarheit, Authentizität und letztlich um Stimmigkeit.

Nach diesem vollständigen Workout sind Ihr eigenes Gefühl sowie Ihr Außenauftritt idealerweise: Rundum stimmig!

Was bedeutet Stimmigkeit?

Was ist mit Stimmigkeit genau gemeint? Vielleicht gefällt Ihnen folgende Vorstellung: Sie könnten und würden sich in jeder Lebenssituation so verhalten, dass Sie in angemessener Weise das ausdrücken, was in diesem Moment in Ihnen vorgeht. Und zwar:

1. passend zur Situation,

2. Ihrem Gegenüber angemessen und
3. im Einklang mit sich selbst.

Wenn Menschen *stimmig* agieren, fließt die Energie in ihrem Leben freier und besser. Genau das Gegenteil kann passieren, wenn man sich selbst und seinen Werten untreu wird oder wenn man in Situationen durch sein Verhalten aneckt. Beides erzeugt Unbehagen und schlechte Gefühle – es ist *unstimmig*. Es geht weder darum, sich zu verleugnen, noch darum, sich über Gebühr anzupassen. Es geht um „angemessenes“ Verhalten in zweierlei Hinsicht: Auf der einen Seite sind und bleiben Sie sensibel für die Anforderungen der Außenwelt. Auf der anderen Seite bleiben Sie sich selbst treu. Dadurch wächst auch Ihr Erfolg. *Es folgen Dinge in Ihrem eigenen Sinne.*

Durch die Tools im dritten Teil dieses Buchs lernen Sie sich selbst und vor allem Ihre Stimme noch genauer kennen. Viele Klient*innen erleben sich im Stimm-Coaching von einer neuen Seite und machen verblüffende Erfahrungen. Dadurch können sie oftmals vertiefte Erkenntnisse darüber erlangen, was ihnen wirklich wichtig ist.

Der Weg der Stimmigkeit ist ein spannender, lebendiger Prozess. Die Gleichung dazu ist ganz einfach: Gibt es Unstimmigkeiten in einem selbst, dann erlebt man diese auch im Außen und verliert Lebenskraft, hat also *wenig Energie*! Befindet man sich im Zustand von *Stimmigkeit*, dann verliert man wenig und behält *viel Energie*!

Sind Sie bereit für die Arbeit an Ihrer persönlichen Stimmigkeit? Dann kann die Reise jetzt beginnen!

Im Folgenden möchte ich Ihnen die Techniksammlung und die Bedeutung der Wortschöpfung LibEravoX vorstellen, und zwar anhand von vier Fragen, die eine eigene Coaching-Technik darstellen: das sogenannte 4mat.¹

Im Coaching arbeiten wir sehr gerne mit Fragetechniken. Das geschieht aus gutem Grund: Kleine Unterschiede in der Fragestellung führen zu genaueren, wichtigen und oft unverhofften Erkenntnissen. Im sogenannten 4mat werden vier Fragen gestellt, die auf den ersten Blick möglicherweise ähnlich anmuten:

Was?	Warum?
Wozu?	Wie?

Diese Technik eignet sich wunderbar dazu, ein Thema oder ein Ereignis mit Ordnung, Überblick und Trennschärfe zu strukturieren.

Die Frage **Was?** – also „Um was geht es?“ – ist die einfachste. Die Antwort ist der jeweilige Tatbestand, die Sache. *„Was liest du da?“ – „Ein Buch über die Sprechstimme. Anleitungen zu Übungen für die Stimme.“*

Die Frage **Warum?** hat eine zeitliche Dimension. Es ist die Frage nach dem Beweggrund, der meist in der Vergangenheit liegt. *„Warum kaufst du ein Buch zum Thema Stimme?“ – „Weil ich nach Meetings immer heiser bin.“*

Die Frage **Wozu?** könnte man als überflüssig empfinden, da sie jener nach dem Warum auf den ersten Blick sehr ähnelt. Schaut man auf die zeitliche Dimension, entdeckt man

aber, dass sich diese Frage auf ein Ziel in der Zukunft bezieht. *„Wozu liest du dieses Buch?“ – „Um in Zukunft eine stabile, klangschöne und belastbare Stimme zu haben und am Ende des Meetings immer noch bestens bei Stimme zu sein.“* (Vielleicht haben Sie an dieser Stelle bemerkt, dass die Frage *Warum?* das Problem in den Fokus rückt und die Frage *Wozu?* das „Gegenteil vom Problem“ – den Zielzustand, die Lösung.)

Die Frage **Wie?** spezifiziert die Art und Weise der Ausführung. *„Wie ist das Buch aufgebaut?“ – „Erst gibt es Theorie und dann praktische Übungsanleitungen.“*

LibEravoX

Der Name für diese Techniksammlung ist nicht nur doppeldeutig, sondern sogar dreideutig gemeint. Daher auch die spezielle Schreibweise. Er soll verdeutlichen, dass es um drei Dinge geht, Sie also sozusagen drei Fliegen auf einen Streich erledigen:

1. Befreien Sie Ihr Potenzial = Libera X!

Liberté, liberty, libertà, liberal ... all dies sind Abkömmlinge des lateinischen Wortes für Freiheit. Hier verwende ich das Verb *liberare* (= befreien) im Imperativ, also der Befehlsform. Das X steht für all das, was noch in Ihnen persönlich steckt.

Die Sammlung von Techniken ermöglicht Ihnen, das, was (stimmlich) noch nicht freigesetzt wurde, zu befreien – Ihr klangliches Potenzial, Ihre möglicherweise noch unentdeckten Begabungen, Ihre charismatische Ausstrahlung, Ihre Leuchtkraft!

Sie haben dadurch die Möglichkeit, Altlasten, die Sie beschweren, und hemmende Selbstzensur loszulassen. Ihr Bewusstsein über die Bereiche, die noch nicht stimmig sind, kann sich erweitern.

2. Befreien Sie Ihre Stimme = Vox!

Genießen Sie es, Ihre Stimme frei, klar und charismatisch erklingen zu lassen. Erfreuen Sie sich daran, farbenreich, modulationsfähig und zielgerichtet sprechen zu können. Setzen Sie Ihre Stimme durch die Möglichkeit der Kontrolle und Steuerung so ein, wie Sie selbst es gern möchten. (Für die Lateiner unter Ihnen: Ja, es ist der falsche Fall des Substantivs, genau genommen müsste es *libera vocem* heißen.)

3. Erlangen Sie ein tiefes inneres Gefühl von Stimmigkeit und Ausgewogenheit = Libra!

Im Begriff LibEravoX ist noch ein dritter Aspekt versteckt, der entsteht, wenn wir den Buchstaben „E“ weglassen: das Wort *Libra*. Es steht für die Waage, die Möglichkeit der Ausgewogenheit von zwei Waagschalen.

Durch das Tool „[Stimmigkeits-Waage](#)“ haben Sie die Möglichkeit, für sich eine ideale Balance zu finden: Auf der einen Seite (der Waagschale) können Sie sich selbst treu sein oder bleiben. Auf der anderen Seite können Sie sich in der Situation, in der Sie sich gerade befinden, angemessen verhalten. Und das Ganze in einer idealen Ausgewogenheit.

Meine Klient*innen haben mir klar kommuniziert, dass sie sich immer dann am wohlsten und glücklichsten fühlen, wenn sie sich stimmig verhalten.

Warum gibt es LibEravoX?

Irritationen und Störungen in Stimme und Sprechweise führen dazu, dass Menschen die Aufmerksamkeit des Publikums nicht in vollem Umfang erlangen und schon gar nicht aufrechterhalten. Das Publikum schaltet ab. Das passiert auch, wenn keine massiven Störungen vorliegen, der Vortrag aber blass und ohne Ausstrahlung ist. Möglicherweise führt es dazu, dass ein brillanter Inhalt versandet oder nicht seine volle Wirkung entfaltet. Das frustriert die Sprechenden und auch das Publikum und ist wirklich schade.

Wenn Sie hingegen mit einer sonoren und freien Sprechstimme sprechen, wird der Vortrag viel ansprechender und auch professioneller wirken. Die aktuellen Studien von Prof. Dr. Oliver Niebuhr untermauern die Wirkung und Wirksamkeit einer professionellen Stimmbenutzung.² Es gibt also einen Bedarf für mehr Wissen über die Wirkung und Wirksamkeit der *Stimme* und die Sensibilisierung für *Stimmigkeit*.

Wozu dient die Technik LibEravoX?

Das Thema Selbstoptimierung ist in aller Munde und mit dieser innovativen Techniksammlung können Sie eine wirksame Verbesserung Ihres Stimmklangs, Ihrer Wirkung und Ihrer Ausstrahlung erzielen. Das Handwerkszeug ermöglicht Ihnen:

1. Die Aufmerksamkeit Ihres Publikums zu erlangen und zu erhalten.
2. Sicherzustellen, dass Ihr Inhalt wirklich gehört wird, weil die Menschen nicht von Störungen im Vortrag abgelenkt sind.
3. Dafür zu sorgen, dass ein von Ihnen verfasster Inhalt ernst genommen wird – und nicht durch eine irritierende Präsentation in Verruf gerät. Denn das passiert, ich kann es Ihnen versichern.

Die erlernbaren Techniken in diesem Buch dienen außerdem dazu, Ihnen durch den *Einklang* mit sich selbst in Situationen zu mehr *Wohlbefinden* zu verhelfen. Durch Ihre ganz persönliche Stimme, Ihre individuellen Gaben und Begabungen, Ihren Selbstausdruck tragen Sie auf stimmige Weise „Ihre Bestimmung in die Welt“.

Die Beobachtungen und Erfahrungen in der Arbeit mit meinen Klient*innen lassen mich folgende Postulate aufstellen: Stimmig zu sein, zu klingen und zu handeln verleiht ein tiefes Wohlbefinden und macht *glücklich*. Das Befreien des eigenen Potenzials löst Spannungen und Blockaden und macht *friedlich, ruhig* und oft auch *freundlich*.

Ihre eigene Wirkung, Wirksamkeit und Reichweite wird erhöht, da andere Menschen immer dann aufhorchen und

aufmerksam werden, wenn jemand oder etwas kongruent, authentisch und stimmig ist.

Wie gestaltet sich dieses Buch?

Da es um komplexe Sachverhalte geht, habe ich viel Wert darauf gelegt, die Inhalte so übersichtlich, strukturiert, anschaulich, abwechslungsreich und verständlich wie möglich zu gestalten. Dabei stehe ich Ihnen ermutigend, motivierend und manches Mal auch herausfordernd zur Seite!

Sie können dieses Buch samt Übungen selbstständig durcharbeiten. Es bietet einen Anstoß, Ihr Potenzial aus eigener Kraft zu entfalten. Falls es allerdings Fragen oder Herausforderungen gibt, halte ich es für sehr ratsam, sich durch professionelle Unterstützung begleiten zu lassen. Sie sind dann auf der ganz sicheren Seite. Es ist wie beim Sport: Falsch antrainierte Abläufe im Körper sind schwer wieder umzuwandeln. Besser ist es, direkt das Richtige zu trainieren.

Ob als Leser*in meines Buches, in meiner geplanten Online-Schulung oder persönlich: Ich freue mich auf Sie!

Ihre Uta Christina Georg

Nachsatz in Zeiten der Pandemie und der damit verbundenen Maßnahmen

Als ich begonnen habe, dieses Buch zu schreiben, war Corona noch nicht in der Welt. Im weiteren Verlauf des Schreibprozesses traten die Pandemie und die damit verbundenen Maßnahmen auf und veränderten unser Kommunikationsverhalten rein formal sehr.

Der ein oder andere wird sich fragen: „Sind Stimme und Körpersprache in Zeiten von Online-Konferenzen überhaupt relevant beziehungsweise gelten im virtuellen Raum nicht ganz andere Gesetze?“

Aus den vielen Video-Coachings und Workshops, die ich in den letzten Monaten erlebt und abgehalten habe, kann ich nur sagen: Alle in diesem Buch vorgestellten Tools sind die Grundlage dafür, auch vor der Kamera respektive online gut zu klingen und sich wirkungsvoll zu präsentieren.

1 Nach Bernice McCarthy.

2 Oliver Niebuhr: Akustisches Charisma-Profilung. Auf dem Weg zur digitalen Rhetorik. Akustik-Journal 02/20, <http://www.dega-akustik.de>.

TEIL 0: GRUNDLAGEN

„Wer das Ohr beleidigt, dringt nicht zur Seele vor.“

(Quintilian)

1. Die gelungene Präsentation

Mal angenommen, Sie würden unbewusst Punkte verteilen, wenn Sie jemandem zuhören. Wenn Ihnen ein Vortrag ganz und gar nicht gefallen hat und Sie sich nicht bereichert, sondern eher verärgert fühlen, gäbe es für den Redner null Punkte. Wenn Sie positiv berührt sind und Ihnen alles am Vortrag gut gefallen hat, gibt es die volle Punktzahl.

Hier eine bewusst plakative Gegenüberstellung von zwei Redner*innen, nennen wir sie A und B. Wem hören Sie lieber zu?

- Person A kann man kaum verstehen, sie spricht überwiegend leise, manchmal auch sehr schnell, sie nuschelt und spricht monoton. Die meisten Menschen werden beim Zuhören ungute Gefühle entwickeln.
Punktabzug!
- Dadurch, dass Person A sich auch noch verspätet und den Fragenden in der Abschlussrunde unangenehm nahe kommt, wird das Ganze nicht besser. *Punktabzug!*
- Der Inhalt wirkt unabhängig vom Vortrag unübersichtlich und dadurch nicht gut verständlich.
Punktabzug!
- Das äußere Erscheinungsbild bietet schlecht sitzende Kleidung in sehr knalligen, wild zusammengewürfelten Farben. Das ist zwar nicht jedem Menschen gleich wichtig, ich würde trotzdem behaupten: *Punktabzug!*

Alles in allem null Punkte! Nun der Gegenentwurf:

- Die vortragende Person B kommt pünktlich und ist gut vorbereitet.

- Die äußere Erscheinung passt zum Kontext und wirkt stimmig.
- Der Vortrag ist inhaltlich gut und verständlich.
- Die Stimme ist angenehm und die Sprechweise abwechslungsreich und passend.
- Sie verlassen den Vortrag mit einem guten Gefühl, haben etwas mitgenommen, sind informierter, inspirierter oder motivierter als vor dem Vortrag.

Volle Punktzahl!

Diese sehr plakativ erscheinenden Beispiele werden im folgenden Kapitel differenzierter untermauert. Sie lernen die wichtigsten Faktoren einer gelungenen und stimmigen Präsentation kennen.

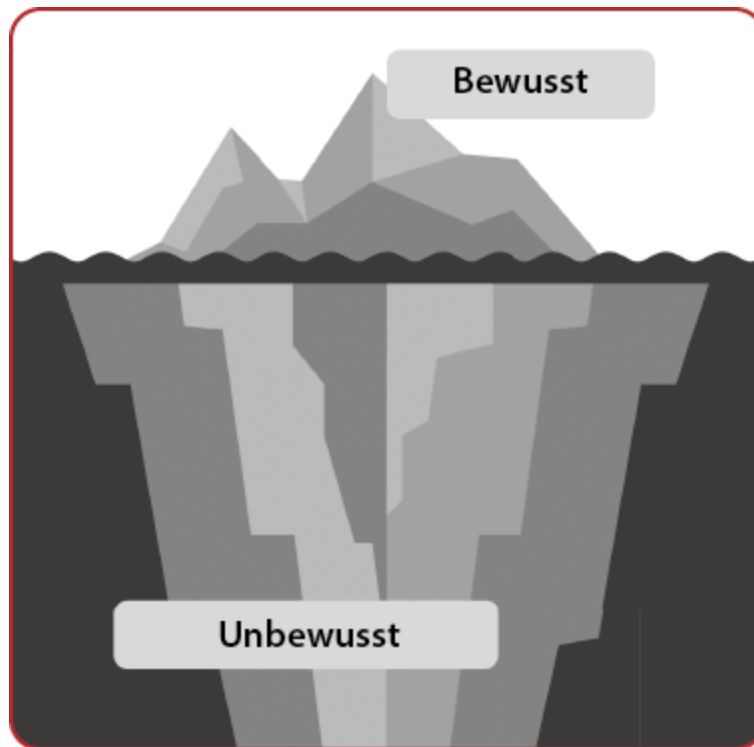
Worauf achten Sie, wenn Sie Menschen zuhören? Im Laufe unseres Lebens gelangen wir in unzählige Situationen, in denen gesprochen und zugehört wird. Die wenigsten Menschen machen sich bewusste Gedanken über den Klang ihrer eigenen Stimme oder den Stimmklang, den sie gerade wahrnehmen. Dennoch gibt es eine Art stillschweigend vereinbarten Konsens, ob in der Schule, in der Ausbildung, in der Universität, im Workshop, in der Konferenz / im Meeting, im Online-Meeting, am Telefon, im Fernsehen und in vielen Situationen mehr, in denen Menschen miteinander sprechen: Wenn Sie jemandem zuhören, schätzen Sie es vermutlich, wenn Sie den Klang der Stimme angenehm finden. Wenn die Lautstärke für Sie passt, das Tempo Ihnen das Verstehen ermöglicht, der Inhalt Sie anregt und Sie die sprechende Person auch noch gern anschauen bzw. nichts als störend empfinden. Und besonders positiv bewerten Sie

eine kommunikative Situation wahrscheinlich, wenn Sie „irgendwie“ ein gutes Gefühl am Ende zurückbehalten.

Wenn Sie selbst sprechen, finden Sie es bestimmt gut, wenn Ihre Stimme Ihnen „gehört“ und Sie diese steuern können. Wenn die Stimme nicht heiser, belegt oder brüchig klingt oder Sie kurzatmig sind, sondern Ihre Stimme klangvoll, kraftvoll, vielleicht sogar tragfähig und farbenreich ist und Sie mit ihrer Hilfe die jeweiligen Inhalte wirklich vermitteln können. Wenn Sie verstanden werden und sogar auf Resonanz stoßen, Anklang finden. Besonders erfüllend und sogar beglückend kann es sein, wenn Sie sich beim Sprechen, Vortragen, Kommunizieren richtig wohl fühlen!

Eine erfolgreiche Präsentation setzt sich aus mehreren Faktoren zusammen: Zunächst gibt es die drei Größen *Inhalt*, *Stimme* und *Körpersprache*. Studien zufolge entfallen auf diese drei Größen die folgenden Prozentzahlen: 7 %, 38 % und 55 %.³

Wer meint, dass der Inhalt den größten Teil der Wirkung einer Präsentation ausmacht, liegt nicht richtig: Die Körpersprache ist der wichtigste Faktor, 55 % unserer Wirkung beruhen auf ihr. Körpersprache ist ein aussagekräftiges Instrument unseres Unterbewusstseins. Zur Veranschaulichung eignet sich die berühmte Eisberg-Metapher gut.



Das Modell zeigt wunderbar, dass der hauptsächliche Teil unseres Handelns und unserer Gedanken und Gefühle sich „im Verborgenen“, unter der Wasseroberfläche im Unterbewusstsein abspielt. Unser Bewusstsein, mit dem wir uns identifizieren, ist demnach nur die Spitze des Eisbergs, die aus dem Wasser ragt.

Die genaue prozentuale Verteilung variiert in den verschiedenen Disziplinen, die sich dieses Modells bedienen, doch liegen alle etwa bei 10-20 % Bewusstsein versus mindestens 80-90 % Unterbewusstsein. Allen Theorien gemeinsam ist die Tatsache, dass das Unterbewusste den weitaus größeren Teil unseres „Seins“ ausmacht.

Dementsprechend ist das, was wir sagen, die eine Sache – wie wir Texte mit dem Klang unserer Stimme und vor allem unserer Körpersprache unterstreichen, kommentieren oder