Monika Hein

Sprechen wie der Profi

Inkl. App & Hörbeispielen

Das interaktive Training für eine gewinnende Stimme

2., aktualisierte Auflage

campus

Dr. Monika Hein ist promovierte Phonetikerin und als Stimm- und Sprechtrainerin, Sprecherin und Vortragsrednerin tätig. Sie ist zertifizierte Businesstrainerin und Businesscoach.

Monika Hein

SPRECHEN WIE DER PROFI

Das interaktive Training
für eine gewinnende Stimme

Campus Verlag
Frankfurt/New York

ISBN 978-3-593-51408-6 Print
ISBN 978-3-593-44756-8 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-44755-1 E-Book (EPUB)

2., überarbeitete und ergänzte Auflage 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.
Copyright © 2014, 2020. Alle Rechte bei Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.
Umschlaggestaltung: *zeichenpool, München
Satz: DeinSatz Marburg | tn
Gesetzt aus: Minion Pro und Myriad Pro
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

www.campus.de

Inhalt

Vorwort 7

1. Entdecken Sie Ihr Instrument Stimme

Stimmt! Wie das Sprechen funktioniert 13

Ungestimmt! Welche Probleme ein ungeübtes Mundwerk machen kann 19

Eingestimmt! Wie Sie sich aufs Sprechen vorbereiten 29

Verstimmt! Wie Sie auf negative Gefühle reagieren 37

Überstimmt! Wie Sie hörbar bleiben 45

Bestimmt! Wie Sie klar kommunizieren 51

Umgestimmt! Wie Sie mit der Stimme verführen und begeistern 61

Zugestimmt! Wie Sie positive Gefühle bewirken 67

Gestimmt! Wie Sie Ihre Ziele erreichen 75

2. **Ihr persönliches Mischpult:** In sieben Schritten zum Sprechprofi

Regler 1: Der Körper. Von unterspannt bis überspannt 83

Regler 2: Die Atmung. Von flach bis gepresst 89

Regler 3: Der Stimmklang. Von grummelig bis schrill 97

Regler 4: Die Artikulation. Von genuschelt bis gestelzt 105

Regler 5: Die Satzmelodie. Von eintönig bis gesungen 127

Regler 6: Das Tempo. Von zäh bis gehetzt 133

Regler 7: Die Betonung. Von gleichförmig bis überakzentuiert 139

3. Lernen Sie von den Profis

Vom Nachrichtensprecher lernen. Seriosität und Klarheit 153

Vom Radiomoderator lernen. Präsentieren, informieren und unterhalten 159

Vom Werbesprecher lernen. Deklamation und Verkaufserfolg 165

Vom Hörbuchsprecher lernen. Erzählerisches und Bildhaftes 171

Vom Hörspielsprecher lernen. Schlicht und ergreifend 177

Vom Sportkommentator lernen. Engagement und Tempo 183

Vom Synchronsprecher lernen. Große Gefühle und feine Facetten 189

Vom Schauspieler lernen. Sein und Nichtsein 197

Von Flug- und Bahnbegleitern lernen. Nasales und Sinnentleertes 203

Anhang

Sprecherverzeichnis 211

Arbeitsblatt Mischpult 213

Arbeitsblatt zum Coaching-Prozess 214

Literatur 217

Dank 220

Register 222

Vorwort

Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten als professioneller Sprecher oder professionelle Sprecherin. Bei jedem Auftrag ist eine eigene Stimmfarbe, eine ganz individuelle und adäquate Weise, die Stimme zu benutzen, gefordert. Sie gehen in ein Tonstudio und sprechen einen Werbetext. Sie gehen in ein anderes Studio und sprechen ein Märchen ein. Oder Sie sind Synchronsprecher und synchronisieren eine Rolle für eine bekannte Action-Serie.

Kein Auftrag ist wie der andere, Sie sind flexibel im Umgang mit Ihrer Stimme und können sich jeder Situation anpassen. Sie kennen Ihre Stimme ganz genau.

Tatsächlich ist Ihr beruflicher Alltag natürlich von ganz anderen Abläufen bestimmt. Sie sind kein Werbe- oder Nachrichtensprecher, sondern haben eine Aufgabe in einem Unternehmen – möglicherweise führen Sie Mitarbeiter verschiedener Ebenen, sind Vorbild für viele Menschen.

Und doch erleben auch Sie unzählige unterschiedliche Situationen, in denen es notwendig ist, kongruent zu kommunizieren, sprich: genau die Wirkung zu hinterlassen, die Sie hinterlassen wollen.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie Ihre Stimme ähnlich zielgerichtet einsetzen wie ein Sprecher oder eine Sprecherin im Studio. Bringen Sie stimmlichen Ausdruck und Kreativität in Ihren Berufsalltag!

Im Verlauf der drei Kapitel eignen Sie sich das Wissen der Profisprecher an und lernen Ihre Stimme immer besser kennen, um sie im Alltag professionell nutzen zu können – entsprechend Ihrem jeweiligen Anliegen. Sie lernen, welche Mittel Profis einsetzen, um zum Beispiel ruhig und gelassen zu klingen, zu begeistern, zu berühren oder auch zu verführen. Sie lernen die sogenannten paraverbalen Mittel kennen, die

ein Synchronsprecher einsetzt, um den Originalsprecher mit einer absolut glaubwürdigen deutschsprachigen Variante auszustatten.

Sie nutzen Ihre persönlichen Höreindrücke aus dem Alltag und aus den Medien und pegeln Ihre Stimme auf jede denkbare Situation in Ihrem Berufsleben ein. Ganz souverän finden Sie so zu Ihrem adäquaten persönlichen Ausdruck.

Stellen Sie sich vor, dass Sie den Klang Ihrer Stimme mit einem Mischpult regulieren können: Mithilfe verschiedener Regler, die unterschiedliche Effekte bewirken, variieren Sie Ihre Stimme gezielt – Sie müssen nur wissen, was Sie wie einstellen. In diesem Buch, besonders im zweiten Kapitel, entwickeln Sie Ihr persönliches Mischpult mit sieben Reglern für einen Stimmklang, der Ihren Inhalt optimal repräsentiert und transportiert. In der neutralen Grundstellung steht jeder Regler auf null.

Je genauer Sie verstehen, wie die Regler funktionieren und was welcher Regler im Einzelnen bewirkt, desto besser können Sie beeinflussen, wie Ihre Stimme klingt. Sie erforschen Ihre Stimme als Instrument und stimmen sich auf die vielfältigen Situationen Ihres Alltags ein.

Dieses Buch schöpft aus meinen künstlerischen, wissenschaftlichen und pädagogischen Erfahrungen und bindet wichtige Erkenntnisse der Stimmwirkungsforschung ein, die unter anderem danach fragt: Wie wirkt eine Stimme sexy und wie drückt sie Kompetenz aus?

Vor Ihnen liegt kein Übungsbuch im klassischen Sinne, in dem Sie Dinge falsch und richtig machen. Viel wichtiger ist mir der Spaß bei der Sache. In vielen Übungen dürfen Sie auch mal albern sein. Dieses Buch soll Ihnen auf anschauliche und vor allem spielerische Weise einen neuen, faszinierenden Zugang zu Ihrer Stimme bieten und Sie ermutigen, kreativ »stimmig« zu werden. Immer wieder finden Sie Links zu Audiobeispielen, die Sie sich übers Internet anhören können – scannen Sie einfach den QR-Code oder gehen Sie auf die entsprechende Internetseite. Die Beispiele verdeutlichen einfach und direkt, was gemeint ist.

Das Buch ist leicht verständlich gegliedert: Im ersten Teil sprechen wir darüber, welche Tiefe das Thema »Stimme« hat. Ich möchte, dass Sie wachsam werden, wie Sie und andere stimmlich agieren und Situationen gestalten. Ich sehe die Stimme als Ausdruck Ihrer Persönlichkeit, als

Ihre hörbare innere Stimme. Als Gestalter von Stimmungen. Als Mittel zur Gestaltung von Beziehungen. Hier spielen Coaching-Aspekte eine Rolle: Jedes Kapitel schließt mit Coaching-Fragen ab, die Sie in Kontakt mit Ihren persönlichen Themen bringen sollen. Nehmen Sie sich ein Heft und schreiben Sie spontane Antworten, Ideen, Assoziationen auf. So entdecken Sie selbst, welche Relevanz das Thema »Stimme« für Ihr Leben hat.

Im zweiten Teil zeige ich Ihnen die aus meiner Erfahrung wichtigsten konkreten Zugriffe auf das Instrument Stimme, die auch Profisprecher in ihrem Alltag einsetzen. Alles, was darüber hinausgeht, ist der individuelle Feinschliff und gehört ins Einzelcoaching.

Im dritten Teil kommen verschiedene Sprecherpersönlichkeiten zu Wort: der Nachrichtensprecher, der Werbesprecher und einige andere. Diese Sprecher-Archetypen sollen Sie inspirieren, Neues auszuprobieren, Ihre stimmlichen Gewohnheiten einmal über Bord zu werfen und spielerisch auszuprobieren, wie vielfältig Ihre Stimme sein kann – über Ihren bewährten Ausdruck hinaus. Damit erweitern Sie Ihre Spielräume und werden immer flexibler im Umgang mit Ihrer Stimme.

Mein Credo für Ihre stimmliche Entwicklung: Würdigen Sie, was bereits da ist, fördern Sie, was noch kommen kann, und öffnen Sie Ihr Herz und Ihr Ohr für alles, was Ihnen bisher fremd erschien.

Eine Bitte noch: Sehen Sie es mir beim Lesen nach, dass ich nicht immer alle Geschlechter gleichermaßen erwähne oder ausformuliere. An vielen Stellen würde es den Lesefluss stören. Ich meine immer sowohl Sprecherinnen als auch Sprecher.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und viel Erfolg mit der Arbeit an Ihrem Instrument Stimme!

»Wenn die Passion fehlt, fehlt alles.
Ohne Leidenschaft ist nichts zu erreichen.«
Alberto Moravia

1.
Entdecken Sie Ihr **Instrument Stimme**

Stimmt!

Wie das Sprechen funktioniert

Sie sind beim Speed-Dating. Die Teilnehmer haben sich noch nie gesehen, und es gibt eine Besonderheit: Sie sehen die Kandidaten nicht. Sie hören sie nur. Ihr Gegenüber hat den Wunsch, Sie für morgen Abend ins Musicaltheater einzuladen. Die Eintrittskarten sind bereits besorgt, nun müssen Sie nur noch »Ja!« sagen. Hören Sie sich die folgenden Stimmbeispiele an und entscheiden Sie: Mit wem würden Sie gern ins Theater gehen?

Scannen Sie diesen Code und hören Sie verschiedene weibliche Einladungen. http://www.monikahein.de/files/qr1.mp3

Scannen Sie diesen Code und hören Sie verschiedene männliche Einladungen. http://www.monikahein.de/files/qr2.mp3

Na, welche Stimme hat Sie angesprochen? Welche Stimme ließ vermuten, dass Sie einen richtig schönen Abend verbringen würden? Und woran lag das?

Die Stimme eines Menschen bewirkt, dass wir Lust darauf bekommen, mehr mit ihm zu tun zu haben. Dass wir neugierig darauf sind, diesen Menschen näher kennenzulernen. Oder es passiert genau das Gegenteil, und wir wissen: Das klingt nicht vielversprechend, ich gehe lieber alleine weg – auf keinen Fall aber mit der oder dem ins Theater.

Das, was Ihnen im ersten Hörbeispiel passiert ist, passiert jedem Menschen etliche Male am Tag. Wann immer Menschen zusammen-

kommen und in Kontakt treten, entstehen diese Dynamiken: Jemand klingt freundlich, lebhaft, liebevoll, schüchtern, unsicher, sexy, energetisch, selbstbewusst, niedlich – hier gibt es viele weitere Wörter, die beschreiben, was eine Stimme alles rüberbringt. Das hat auf jeden Fall eine Folge für den Kontakt. Menschen reagieren auf Stimmen positiv oder ablehnend.

Das passiert natürlich nicht nur beim Dating. Es geschieht beim Einkauf, in der Familie, im Team, zwischen Führungskraft und Mitarbeiter, zwischen Assistenten und Geschäftsführer, zwischen Außendienstler und Kunden. Die Art und Weise, wie wir sprechen, prägt den Moment. Sie prägt sogar die Wortwahl, wie Sie in den Hörbeispielen feststellen konnten. Deswegen ist unsere heutige Art der Kommunikation manchmal so verwirrend: In geschriebenen WhatsApp-Nachrichten und E-Mails hören wir den Tonfall nicht und verstehen manches leider falsch. Oder wir schaffen es, uns schriftlich zunächst völlig anders darzustellen, als wir eigentlich sind. Auch darum ist die Stimme so wichtig, um jemanden wirklich einschätzen zu können.

Wie entsteht die Stimme eigentlich beim Sprechen? Manchmal sagen Menschen zu mir: »Ich habe eine tolle Stimme, machen Sie mich zum Sprecher!« Also höre ich mir die Stimme an und stelle oft genug etwas Spannendes fest: Gemeint ist gar nicht die Stimme selbst. Gemeint ist etwas anderes. Gemeint ist, wie das »stimmliche Mischpult« dieser Menschen eingestellt ist.

Um zu verstehen, wie wir uns in verschiedenen Stimmfarben und Sprechweisen ausdrücken, erlauben Sie mir einen kleinen Ausflug in die Physiologie. Sprechen – was ist das eigentlich?

Auf der physiologischen Ebene geschieht, sehr vereinfacht formuliert, Folgendes: Die ausgeatmete Luft versetzt die Stimmlippen, im Volksmund auch Stimmbänder genannt, in Schwingungen. Ein Ton entsteht. Je entspannter die Stimmlippen schwingen, desto leichter fällt die Stimmerzeugung. Durch die Formung des sogenannten Vokaltraktes, des Raumes zwischen Stimmlippen und Mundlippen, formen wir den Laut. Die Artikulatoren, Lippen, Kiefer und Zunge, bilden beim Sprechen in hoher Geschwindigkeit viele verschiedene Laute. Wir müssen nicht darüber nachdenken, wie ein Laut entsteht. Das übernimmt der »Autopilot« im Gehirn, der für das Sprechen zuständig ist.

Es sind beim Sprechen also drei Funktionsbereiche des Körpers beteiligt: die Atemluft, der Stimmklang und die Formung des Klangs, die Artikulation. Wenn Sie sprechen – und damit die drei Funktionsbereiche in Bewegung setzen –, so nutzen Sie außerdem die sogenannten paraverbalen Ausdrucksmittel: Sie betonen, sie gestalten Sprache durch Tempo, Stimmlage, Modulation, Sie setzen Pausen. All das nehmen wir in der Gesamtheit als Stimme wahr, auch wenn die Sprechwissenschaft da streng genommen in »Stimme« und »Sprechweise« unterteilt. Im täglichen Leben, im Kontakt mit anderen Menschen, unterscheiden wir da nicht. Und so ist Stimme vieles: Stimme ist Atem. Stimme ist Schall. Stimme ist Artikulation. Stimme ist Bewegung. Stimme ist Raum. Stimme ist Persönlichkeit. Stimme ist Ausdruck.

Es ist ein fein aufeinander abgestimmtes System, in welchem die Einzelbereiche Einfluss aufeinander nehmen und das prägen, was wir am Ende als Stimme bezeichnen. Die Möglichkeiten, unsere Regler einzustellen, sind vielfältig und werden zu großen Teilen unbewusst eingesetzt. Manche der Regler bleiben auch gänzlich ungenutzt.

Wenn also jemand zu Ihnen sagt: »Sie haben so eine tolle Stimme«, so meint derjenige wahrscheinlich nicht den reinen Stimmklang, also die Frequenzen, die Ihre Stimmlippen erzeugen. Er oder sie meint vielleicht, dass Sie die Vokale sehr klangvoll aussprechen. Dass Sie sehr deutlich sprechen. Dass Sie dadurch einen guten, wertschätzenden Kontakt herstellen. Dass Sie zugewandt sprechen. Oder dass Sie sinnvoll betonen. Dass Sie engagiert und emotional sprechen. Dass Sie ganz im Hier und Jetzt sind und »echt« sprechen.

Der Begriff »Stimme« ist so variabel, dass viele Menschen nicht genau sagen können, was eigentlich so gut klingt oder warum es so gut klingt. Sie fühlen sich im wahrsten Sinne des Wortes angesprochen. Oder eben auch nicht.

Wenn Sie sich die vielen Wirkungsebenen und das Potenzial, das im gekonnten Umgang mit der Stimme liegt, bewusst machen und sich dafür das Handwerk der Profisprecher aneignen, lernen Sie all diese Nuancen bei sich und anderen noch genauer kennen und erweitern auf kreative und spielerische Weise Ihr persönliches Wirkungsspektrum.

Stimme und Einflüsse

Wie Ihr stimmliches Mischpult eingestellt ist, hängt im Wesentlichen von acht wichtigen Faktoren ab:

1. Erziehung. Ihre Erziehung und Prägung durch Familie und Freunde lassen entweder zu, dass Ihre Stimme kraftvoll oder zögerlich klingt. Kinder, die oft ein »Pscht!« hören, trauen sich irgendwann nicht mehr, ihre Stimme zu erheben. Diese Menschen glauben, sie dürften nicht laut sein. Die Erziehung ist in vielerlei Weise an der Stimme zu hören.

2. Glaubenssätze. Unser Handeln ist von Glaubenssätzen geprägt, die sich im Laufe des Lebens bei uns einstellen. Wenn Menschen glauben, sie hätten keine angenehme Stimme, oder wenn sie sagen: »Ich kann nicht singen« oder: »Man hört mir eh nicht zu«, dann handelt es sich um Glaubenssätze und nicht zwingend um Tatsachen. Oft lohnt es sich, diese auf ihren Realitätsgehalt hin zu prüfen.

3. Situation. Wo sind Sie? In welchem Raum? Haben Sie viel Platz oder stehen Sie mit dem Rücken zur Wand? Sind Sie gerade in Eile oder können Sie sich Zeit nehmen zu sprechen? Wie ist die Stimmung im Raum? Fühlen Sie sich wohl? Sprechen Sie vor einer Kamera, womöglich in einem virtuellen Meeting? Die Situation ist maßgeblich dafür verantwortlich, wie wir sprechen. Versuchen Sie, Sprechsituationen selbst so zu gestalten, dass Sie sich wohlfühlen und sich Raum nehmen können.

4. Gesprächspartner. Mit wem sprechen Sie? Ist es Ihr Chef? Ihre nette Kollegin? Ihre größte Konkurrenz? Ihr Lebenspartner? Ihr Date? Das Gegenüber prägt Ihre Stimme. Nach ihm richtet sich, ob sie entspannt klingt, zittert oder fest wird. Die Beziehung zu Ihrem Gesprächspartner lässt die Stimme summen und schnurren oder piepsen und knattern – es kommt also auch darauf an, mit wem Sie sprechen. Hören Sie sich selbst gut zu und beobachten Sie Ihre Muster.

5. Ziel. Was wollen Sie erreichen? Was müssen Sie erreichen? Geht es darum, etwas zu verkaufen? Geht es darum, dass Sie eine Beförderung erreichen möchten? Ziele können uns beflügeln oder unter Druck setzen – und genau das hört man.

6. Konstitution. Ihre Stimme ist mit dem ganzen Körper verbunden. Je nachdem, wie fit Sie sind, wie es um Ihre Grundspannung steht, wie alt Sie sind, wie Sie sich ernähren, ob Sie rauchen: Die Konstitution hat einen Einfluss darauf, wie Sie klingen. Achten Sie zum Beispiel darauf, nicht mit vollem Bauch zu präsentieren – das macht die Stimme eher träge.

7. Sprechanlass. Geht es um Ihre Beförderung? Oder um die Auswahl des Mittagessens? Kaufen Sie ein Haus oder eine Zahnbürste? Die emotionale Ladung des Sprechanlasses sorgt für Störung oder Förderung Ihrer Stimme.

8. Emotionen. Nicht zuletzt sind unsere Emotionen entscheidend für den stimmlichen Ausdruck. Im besten Fall fühlen wir uns gut. Bei einschränkenden Glaubenssätzen fühlen wir uns unsicher, gelähmt oder ungeliebt. Diese Gefühle hört man, bei ungeübten Stimmen sogar unmittelbar. Die Frage ist nur: Welche Emotionen tun der Stimme gut und welchen sollten wir etwas entgegensetzen? Bin ich diesen Emotionen ausgeliefert? Oder habe ich als Mensch die Wahl, wie ich mit diesen Gefühlen umgehe? Sie ahnen die Antwort sicher schon!

Sie sehen, das Mischpult Stimme ist von vielen äußeren Faktoren abhängig. Wie beim Speed-Dating sind die Zuhörer und Empfänger der Botschaften schnell bereit, Menschen in Schubladen einzusortieren, in die sie möglicherweise gar nicht gehören. Menschen werden vielleicht unterschätzt, werden in ihren Kompetenzen nicht gehört und gesehen, weil sie im ersten Moment etwas unsicher geklungen haben. Den neuen Job hat in der Zwischenzeit jemand bekommen, der nur halb so kompetent, aber doppelt so laut war. Beim Speed-Dating hat vielleicht derjenige die hübsche Frau abgeschleppt, der die dickste Lippe riskiert hat. Es wird Zeit, dass Sie Ihre Kollegen und Freunde hören lassen, wer

Sie sind und was Sie können! Dafür müssen Sie lernen, Ihr Mischpult selbst zu steuern.

Coaching-Impulse

- Welche Stimme beim Speed-Dating-Beispiel hat Ihnen am meisten zugesagt? Was hat Ihnen die Stimme vermittelt? Versuchen Sie genau zu beschreiben, was Sie gehört haben.
- Welche persönlichen Situationen sind Ihnen beim Lesen eingefallen?
- Wo erkennen Sie sich wieder?
- Wie gut kennen Sie Ihre eigene Stimme?
- Welche Menschen sind stimmliche Vorbilder für Sie? Warum genau?
- Wer in Ihrer Umgebung hat bereits an seiner Stimme gearbeitet? Welche Veränderungen haben Sie bemerkt?

Ungestimmt!

Welche Probleme ein ungeübtes Mundwerk machen kann

Ja, es sind tatsächlich schon Menschen durchs Leben gegangen, ohne eine einzige Stunde Sprechtraining genossen zu haben. Und das äußerst erfolgreich. Das sehen selbst wir Sprechtrainer ein: Man kann auch ohne Sprechtraining gut leben. Wir erlernen unsere Sprache mehr oder weniger unfallfrei, wir nutzen sie, je nach Temperament und Persönlichkeit, gewinnbringend und wir sprechen jeden Tag. Da gibt es wahrscheinlich wenig, was wir »neu« lernen müssten, es funktioniert ja. So weit, so gut.

Wenn Sie so dächten, hielten Sie dieses Buch nicht in den Händen, denn irgendetwas hat Sie ja angesprochen. Ich gehe mal davon aus, dass Sie etwas an Ihrem Sprechen verändern oder verbessern möchten. Oder Sie sind einfach neugierig, was Sie noch aus Ihrem Instrument Stimme herausholen können. So oder so, Sie haben sich auf die Reise gemacht, Ihr Mundwerk und Ihre Stimme noch besser kennenzulernen.

Aber was kann denn nun eigentlich stimmlich schiefgehen? Lassen Sie uns gemeinsam ein paar Szenarien durchspielen.

Sie sind Führungskraft. Aufgrund der Fülle Ihrer Aufgaben kommt es vor, dass Sie völlig gestresst sind. Wenn Sie nun auch noch Präsentationen halten müssen, haben Sie das Gefühl, dass Ihre Stimme wegbricht und Sie keine Luft mehr haben.

Oder: Sie sind Assistentin der Geschäftsführung. Sie sprechen mit einem Kunden, der sehr hartnäckig nach Ihrem Chef verlangt. Dieser hat Ihnen aber zuvor mitgeteilt, dass er keine Störung wünscht. Der Kunde ist erbost und droht, den Auftrag anderweitig zu vergeben. Es geht um eine hohe Auftragssumme. Ihre Stimme zittert, der Kunde hört Ihre Unsicherheit. Er sagt ab.

Oder: Sie sind im Außendienst tätig und führen täglich Gespräche mit potenziellen Abnehmern Ihrer Produkte. Sie wissen, dass Ihre Provision nur dann steigt, wenn Sie genügend Abschlüsse vorzuweisen haben. Die Termine häufen sich und im Moment klappt eigentlich gar nichts. Sie hören sich selbst an, dass Sie genervt sind. Und je weniger die Kunden kaufen, desto genervter klingen Sie. Ein Teufelskreis beginnt.

Oder: Sie absolvieren ein Trainee-Programm in einer großen Firma. Heute findet Ihre erste Online-Präsentation statt, Sie sind höchst nervös. Alleine am Schreibtisch arbeiten oder im Team: kein Problem. Aber zu präsentieren, und das auch noch online, das mögen Sie nicht. Sie haben Bedenken, dass Ihre Qualifikation bei einer schlechten Präsentation unterschätzt wird. Ihr Herz schlägt bis zum Hals und Sie haben das Gefühl, zu piepsen. Das Feedback lautet: Sie wirkten sehr unsicher. Andere hätten das souveräner gemacht.

Vielleicht haben Sie auch Ihre eigene berufliche Situation vor Augen: Sie lehren, Sie verkaufen oder machen Telefonakquise – und bei all diesen Aufgaben spielt die Kommunikation eine große Rolle. Was hören die anderen von Ihnen? Was bekommen sie mit? Und was sollen sie mitbekommen? Noch wichtiger ist vielleicht die Frage: Was hängt an der Situation, wie wichtig ist sie? Kann Ihr Unternehmen Schaden nehmen? Können Aufträge platzen?

Ich finde es gewagt zu versprechen, dass eine gute Stimme für mehr Umsatz oder eine glänzende Karriere sorgt. Daran hängt noch so viel mehr, angefangen bei Ihrer inneren Haltung, Ihrer Willenskraft, Ihrer Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, bis hin zu Ihren beruflichen Kompetenzen und zu Ihrem Fleiß – Sie wissen selbst, was alles eine Rolle spielt, um erfolgreich zu sein.

Doch wenn Sie professionell auf Ihre Stimme zugreifen können, steigt Ihre Selbstwahrnehmung. Und damit auch Ihr Selbstbewusstsein, besonders in schwierigen Situationen. In der Wirkung nach außen und nach innen fördert die Stimmarbeit also Ihr starkes und positives Auftreten.

Stimme und Authentizität

Ein Rednerkollege sagte einmal zu mir: »An mir haben sich schon viele Sprecherzieher die Zähne ausgebissen – ich spreche eben so, das ist authentisch, das bin ich.«

Diese Antwort hat mich nachdenklich gemacht, nicht nur aus Gründen des Berufsethos. Ich fragte mich: Wie steht es denn um unsere Authentizität, und was verbirgt sich hinter diesem Begriff? Können wir dieses Wort als Entschuldigung dafür einsetzen, dass wir stets so bleiben, wie wir sind? Eine hohe Selbstakzeptanz ist etwas Gutes: Prima, wenn Menschen es erst einmal gut finden, wer und wie sie sind. Aber schließt die Berufung auf Authentizität eine Entwicklung aus? Verstecken wir uns vor der zu erwartenden Mühe, die es erfordert, unsere Komfortzone zu verlassen und uns zu entwickeln? Oder haben wir schlicht Angst vor Veränderung? Ich bekomme das oft zu hören, wenn Menschen neue Töne an sich entdecken: »Aber Frau Hein, das bin ich doch gar nicht!« Doch, genau das sind auch Sie! Sie können selbst entscheiden, wie Sie klingen möchten!

Natürlich möchten wir alle authentisch sein, doch was bedeutet das genau? Was könnte ein Kunde damit anfangen, wenn ich ihm sagte: Sprechen Sie doch einfach ganz authentisch! Wüsste er oder sie dann, was zu tun ist? Eher nicht.

Authentizität ist ein großes Wort. Doch wie wir es konkret umsetzen, authentisch zu sein, das ist oft nebulös, oder?

Authentizität ist in meinem Verständnis ganz eng mit Kongruenz verbunden.

Unter Kongruenz wird in der Fachliteratur Folgendes verstanden: »Inneres Erleben (= was ich fühle, was sich in mir regt), Bewusstsein (= was ich davon bewusst mitkriege) und Kommunikation (= was ich davon mitteile, nach außen hin sichtbar werden lasse)« (Schulz von Thun 2009, 117).

Hinsichtlich des Sprechvorgangs ist es höchst interessant, wie sich Authentizität verstehen lässt. Was lassen wir nach außen hin hörbar werden? Und ist das deckungsgleich zu dem, was wir im Inneren wahrnehmen? Gibt unser Sprechen unsere innere Wahrheit wieder? Weiter