

Erfolgreiche Business Stimme

Ob wir Stimmen als angenehm oder unangenehm empfinden ist sehr subjektiv.

Der persönliche Erfolg hängt aber immer mehr von **Stimmklang und Redefähigkeit** ab.

Mit Konsequenz ist für jeden eine tragfähige Stimme und gute Sprache zu erlernen.

5 Parameter für eine tragfähige Stimme und gute Sprache:

1. **HALTUNG**
2. **ATMUNG**
3. **STIMME**
4. **AUSSPRACHE**
5. **AUSDRUCK**

1. HALTUNG

Verspannungen lösen sowohl beim Sprecher als auch beim Angesprochenen Unbehagen aus, daher ist ein lockerer, durchlässiger Körper für eine gute Stimme unerlässlich.

>Je besser die Stimmung, desto besser Ihre Stimme<

2. ATMUNG

Die ökonomische Atmung beim Sprechen ist die atemrhythmisch angepasste Phonation= AAP.

Das Zwerchfell hebt sich beim Sprechen, die Luft strömt aktiv heraus. Anschließend schnell das Zwerchfell reflexartig wieder in die Ausgangslage zurück, der Einatem passiert passiv.

3. STIMME

Sie transportiert unsere Sprache!

Stimme wird im Kehlkopf mit Hilfe unserer Stimmlippen gebildet, dort entsteht der Primärklang, der keinerlei Charakteristik zeigt. Die Klangfärbung entsteht durch die Resonanzräume (Luftröhre, Rachen, Mundhöhle und Nasenhöhle...) und das Ansatzrohr. Durch Stimmübungen können diese Räume in den Klang integriert werden.

4. AUSSPRACHE

Vokale tragen die Stimme, Konsonanten sind für den Rhythmus zuständig- deutlich sollten beide Arten gesprochen werden.

5. AUSDRUCK

Bei **Punkt** senkt sich die Stimme.

Wenn wir nie zu einem Punkt kommen, kommen wir auch nie zu einer **Pause**.

Ohne Pausen nimmt auch das Sprechtempo zu und wir können nicht mehr **betonen**.

Sanne Stria ist auf Sprech- und Stimmstörungen spezialisierte Logopädin aus Wien. Sie hält exklusive Einzelcoachings ab und lässt Ihr Wissen auch in Seminare („Yoga-Atem-Stimme“, „Kraftquelle Stimme“) einfließen sowie in individuell buchbare Workshops.

Sie hat mit **Ausgesprochen gut!** Das Buch für eine gute Sprechtechnik ein umfangreiches Portfolio an Übungen für eine deutliche Aussprache herausgegeben!

Kontakt: sanne@stria.at oder 0664-3519951 oder www.sannestria.at