

Erfolgreiche Business-Stimme

Welche Kriterien sollte eine erfolgreiche Business Stimme erfüllen?

- Der Stimmklang sollte sich in der authentischen Sprechstimmlage des Sprechers/in befinden.

Das heißt nicht zu hoch, aber auch nicht zu tief! Dort wo man das Gefühl hat, dass die Stimme ohne Anstrengung auf lange Dauer verwendet werden kann, das ist die ökonomische Stimmlage. Frauen, die ihre Stimme zwanghaft tiefer setzen, damit sie seriöser wirken, tun sich damit keinen Gefallen, denn das ist nicht ihre authentische Stimmlage und führt auf Dauer zu Stimmermüdung und im schlimmsten Fall zu einer Stimmstörung.

- Die Artikulation sollte klar und deutlich sein.

Sprechfehler, wie Lispeln, aber auch Füllwörter wie „äh“ wirken auf den Zuhörer/in irritierend und lenken vom Inhalt ab.

- Dialekt, Akzent oder Betonung auf den falschen Worten sollte kein Thema sein.

Nicht jeder Sprecher/in ist in der Hochsprache zu Hause, aber wer einen Karrieresprung anpeilt und es sind damit Präsentationen, Vorträge oder das Abhalten von Seminaren verbunden, ist gut beraten an seiner Aussprache zu arbeiten.

- Durch gut gesetzte Pausen holen Sie die Zuhörer/innen in Ihre Präsentation.

Monotones Vortragen ohne Punkt und Komma ermüdet das Publikum und lässt es vom Inhalt abschweifen.

Pausen hingegen ermöglichen Ihren Zuhörern/innen Ihrem Vortrag aufmerksam zu folgen und verhindern, dass Sie atemlos werden. Ihre Sätze haben damit mehr Struktur und Rhythmus.

Die ersten Anzeichen eines Stimmproblems sind eine müde Stimme oder leicht heisere Stimme am Ende eines Arbeitstages. Diese erholt sich bei ausreichendem Schlaf wieder. Kommt es aus diversen Gründen zu Schlafmangel und am nächsten Tag muss wieder viel gesprochen werden, potenziert sich das Defizit und die Stimme kann schon nach kurzem Sprechen, manchmal schon nach 1 Stunde, heiser klingen. Dann gilt es zum HNO-Arzt zu gehen und einen Stimmstatus machen zu lassen um abzuklären ob ein Infekt oder ein physiologisches Problem vorliegt. Je nach Schweregrad und direkter Ursache kann mit Medikamenten oder logopädischer Stimmtherapie behandelt werden.

Eine deutliche Artikulation wirkt auch auf den Kehlkopf entlastend! Eine präzise Bildung der einzelnen Laute unterstützt den Einsatz von unterschiedlichen Lautstärken. Um ein /t/ korrekt zu sprechen, benötige ich eine richtig platzierte Zunge und dezenten Kraftaufwand. So kann es ohne viel Aufwand sowohl leise als auch laut artikuliert werden. Diese Leichtigkeit und Sicherheit in der Artikulation ermöglicht einen raschen Lautstärkewechsel, ein problemloses Dehnen der Wörter und damit einen spielerischen Umgang mit Betonungen.

Ohne abwechslungsreiche, inhaltunterstützende Betonungen wirkt jeder Vortrag langweilig und uninteressant.



Jeder kann seine Stimme trainieren!

→ Stimmtherapie und Stimmtraining www.stimme.at

Jeder soll auf seine Stimme achten!

→ Stimmhygiene:

- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!
- Schleimhautbefeuchtende Tees oder Lutschpastillen verwenden!
- Erholsamen Schlaf gönnen!
- Bei Stimmproblemen nicht kalt, heiß, scharf oder zu sauer essen oder trinken!
- Räuspfern vermeiden!! Stattdessen schlucken oder im Notfall husten

Auch wer eine kräftige Stimme hat und im Geschäftsleben gut ankommt, sollte auf seine Stimme aufpassen, denn es ist KEINE Selbstverständlichkeit, dass diese Tag für Tag für viele Stunden zur Verfügung steht.

Stimmtipp für einen guten Einstieg in Ihren Stimmtag:

Gähnen Sie ausgiebig und genussvoll, strecken Sie sich dabei und verwenden Sie Ihre Stimme! Loten Sie Ihre höchsten Höhen und tiefsten Tiefen aus. Das ist ein wunderbares Stimmstretching und weckt Ihre Stimme ordentlich auf!

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