

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 **MINUTEN**

Anno Lauten

**Die
wirkungsvolle
Stimme**

GABAL

Anno Lauten

30 Minuten

Die wirkungsvolle Stimme

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Friederike Mannsperger
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2008 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
3., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

ISBN 978-3-86200-724-0

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- **Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.**
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Hintergründe	9
Entfernt vom Ursprung	9
Gesundheit und Wohlbefinden	11
Trainingsmöglichkeiten	13
2. Haltung – Atem – Stimme	17
Die Haltung	17
Der Atem	20
Die Stimme	28
3. Sprache	35
Redefluss	35
Artikulation	36
Pausen	43
Dynamisches Sprechen	45
4. Vor dem Auftritt	51
Lampenfieber	51
Der Raum	54
Pult und Mikrofon	55
Kleidung	55
Sekunden werden zu Stunden	56

5. Der Auftritt	59
Die Botschaft	59
Mimik und Gestik	60
6. Anregungen und Übungen	63
Anregungen	63
Körperreflexe	66
Vitalisierungs-Übungen	68
Weitere Übungen	73
Stimm-Hygiene	74
Selbst- und Fremdeinschätzung	81
Fast Reader	84
Übungsverzeichnis	90
Literaturhinweise	92
Der Autor	93
Register	94

Vorwort

Viele Menschen haben das Gefühl, dass sie mit ihrer Botschaft nicht rüberkommen. Sie meinen, akustisch oder energetisch nicht hinreichend wahrgenommen zu werden, sei es im Gespräch unter vier Augen, im Vorstellungsgespräch, in der Konferenz oder am Rednerpult. Tatsächlich gibt es übereinstimmende Probleme bei den meisten Menschen, die sich recht gut einkreisen lassen. Ein Verbesserungsansatz ist dann relativ leicht zu finden.

Kernthema Haltung–Atem–Stimme

In der Vorstellung vieler Menschen ist die Stimme ein Organ, welches normalerweise gut funktioniert und manchmal, in Stresssituationen, eben nicht. Tatsächlich handelt es sich bei unserer Stimme um ein komplexes System; man spricht auch vom Stimmapparat, welcher nur durch das Zusammenwirken einer Vielzahl von Muskulaturen einen Ton erzeugen kann. Das heißt, dass die Stimme in jedem Moment des Einsatzes überhaupt erst entsteht. Das vorliegende Buch vermittelt Ihnen in Kürze die zentralen Zusammenhänge zwischen Haltung, Atem und Stimme und zeigt Ihnen, wie Sie durch ein neues Selbstbewusstsein und praxisorientierte Übungen zu mehr stimmlichem Ausdruck gelangen.

Die Möglichkeiten Ihrer Stimme

Der Mensch kommt mit einer funktionstüchtigen und extrem leistungsfähigen Stimme auf die Welt. Doch be-

reits ab der frühen Kindheit und im weiteren Verlauf des Lebens wird das Stimmssystem durch zahlreiche Einflüsse in seiner komplexen Funktion beeinträchtigt. Diese Hemmungen und Einschränkungen zu erkennen und bewusst zu beseitigen ist das erste Ziel dieses Buches. Des Weiteren geht es um die gezielte Nutzung stimmlicher Möglichkeiten für eine überzeugende Präsentation. Sie werden die einzelnen Parameter Ihres Stimmklangs kennen- und schätzen lernen.

Für jeden von Nutzen

Der Fokus des Buches liegt eindeutig auf der Funktion der Stimme mit „Alltags-Anbindung“ und nicht auf der Artikulation und Interpretation von Sprechtexten, wie es für Schauspieler und Sprecher unabdingbarer Bestandteil der Ausbildung ist. Ich habe bewusst auf Fachvokabular und vertiefende Ausführungen verzichtet, um die Inhalte allgemein verständlich zu machen und einen schnellen Blick auf das Wesentliche zu ermöglichen. Es würde mich freuen, Ihnen auf Ihrem Weg zu mehr Erfolg, Kontakt und Wohlbefinden ein Stück weiterzuhelfen!

Herzlichst Ihr

Anno Lauten



30 MINUTEN

**Haben Sie sich schon mal
bewusst selbst erlebt?**

Seite 9

**Was haben Stimmtraining und
Gesundheit miteinander zu tun?**

Seite 11

**Wie können Sie die Stimme
trainieren?**

Seite 13

1. Hintergründe

Ob Sie Sport treiben, meditieren oder auf andere Art mit Ihrem Körper intensiv in Kontakt sind: Elementar wichtig sind Körperempfinden und -bewusstsein. Die Stimme ist nicht nur Sprachrohr unserer Gedanken, sondern Ausdruck unserer gesamten Persönlichkeit. Freuen Sie sich auf eine spannende Begegnung mit sich selbst: Sie werden lernen, sich bewusster wahrzunehmen. Sie werden sich neu erleben und als Persönlichkeit Standpunkte besser vertreten können. Daraus resultieren eine klangvolle, ausdrucksstarke Stimme und der viel zitierte „Brustton der Überzeugung“!

1.1 Entfernt vom Ursprung

Menschen unseres Kulturkreises sind häufig abgeschnitten von ihrer innersten ureigenen Kraft: die Atmung ist oft verkümmert. Gründe dafür gibt es viele: angeborene, anatomisch bedingte Fehllhaltung, eine niederdrückende Erziehung, schlechte Arbeitsbedin-