

ANNE KÜHL

**DEINE
STIMME**

**DEINE
POWER**

**KLAR SPRECHEN
UND GEHÖR FINDEN**



*Anne Kühl: Journalistin,
Diplom-Sprecherin und
systemischer Coach*

„Frau Kühl, wir hätten Sie gern als Nachrichtensprecherin!“

Die Zusage zu meiner Ausbildung als Rundfunkjournalistin im Jahr 1999 war mein Ticket vor mein erstes kleines Millionenpublikum. Im selben Moment begann ein nachhaltiges Ringen mit meiner Stimme: Wie kreierte man einen richtig coolen Mikrofon-sound? Wie hoch muss mein Hochdeutsch sein? Und wie schaffe ich es, verflücht noch mal, mich nicht dauernd zu versprechen?

Sprechtraining hilft!

Als ich diese Fragen mit fachkundiger Hilfe gelöst hatte, war ich so angefixt von der Faszination des Sprechens, dass ein vierjähriges Studium folgen musste. Die große Bühne rief, und ich lernte, laut und deutlich zu antworten. Die Lizenz zum „Sprech-Erziehen“ gab’s auch noch dazu, und bald liebte ich das Unterrichten fast noch mehr als die Bühne. Was neue Fragen aufwarf: Wie kriegt mein Klient sein Lampenfieber in den Griff? Wie rockt meine Klientin ihr Assessment-Center? Wie unterstütze ich meine Klient:innen am besten in den stimmlichen und sprachlichen Herausforderungen ihres Alltags?

Stimmtraining trifft Coaching

Fünf weitere Jahre Ausbildung in systemischen und körperorientierten Coaching-Methoden lehrten mich ebenso viel wie die über 6000 Klient:innen, die ich in den letzten 15 Jahren begleiten durfte. Heute habe ich die größte Freude daran, meine Coachings und Seminare für alle Menschen, mit denen ich arbeite, zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen. Und ihnen damit als Diplom-Sprecherin einen ebenso spannenden Weg mit ihrer Stimme zu ermöglichen, wie ich ihn gehen durfte!

Vernetze dich in den sozialen Medien mit Anne Kühl:

Facebook: www.facebook.com/annekuehl16

LinkedIn: www.linkedin.com/in/annekuehl

Youtube: Du findest mich hier unter meinem Namen.

Die Autorin steht für Seminare und Vorträge zur Verfügung.

Web: www.annekuehl.de / Mail: sprechen@annekuehl.de

INHALT

Seite 6/7:
Alle Übungen auf
einen Blick

Prolog: Sprechen ist menschlich

8

Teil 1:

Wie Körper und Stimme miteinander verbunden sind

13

Der körperlich-technische Aspekt des Sprechens

1 Wer spricht, der bleibt: Erfolgsfaktor Stimme

14

Gib deiner Stimme den Platz, der ihr zusteht!

14

Mein Weg zum wahrhaftigen Klang

18

Was dieses Buch für dich tun kann

25

2 Deine Stimme verändern – und trotzdem echt bleiben

26

Zwischen Authentizität und Inszenierung

26

Die innere Regie: Wie du deine Stimme steuern kannst

28

Praxisbeispiel: Authentisch vortragen mithilfe der inneren Regie

29

3 Verstehe deine Stimme, damit man dich versteht

33

Die Stimme hat viele Gesichter

33

So kannst du deinen Stimmklang beeinflussen

34

So funktioniert die Stimme

37

Die richtige Stimmlage

42

Praxisbeispiel: „Ich möchte so kompetent klingen, wie ich bin!“

43

Wie du deine Stimme gesund und fit erhältst

47

4 Kraftvoll atmen, kraftvoll sprechen

58

Praxisbeispiel: Wenn die Stimme vom Vortrag ablenkt

58

Wie sich deine Atmung auf den Klang deiner Stimme auswirkt

59

Die richtige Atemtechnik beim Sprechen	61
Do's und Dont's für eine kraftvolle Atmung	66
5 Pränant sprechen, Kante zeigen	72
Sie sagt, ich würde immer so nuscheln ...	72
Praxisbeispiel: Ein Mann zeigt seine Zähne	74
Trainingseinheit für die Sprechmuskeln	77
Schnelle Hilfe für klare Worte	78

Teil 2:

Wie Gedanken und Gefühle in die Stimme hineinspielen **83** **Der mental-emotionale Aspekt des Sprechens**

6 Die Kunst, auf den Punkt zu kommen	84
Praxisbeispiel: Wenn der Chef dir ins Wort fällt	84
Wie die Gedanken aus deinem Kopf in den Kopf deiner Zuhörer:innen kommen	85
Nie mehr zu schnell: dein Sprechtempo steuern	91
Lange Sätze, schlauer Kopf?	93
Checkliste: Verständlich und überzeugend formulieren	94

7 Keine Chance dem Lampenfieber und anderen Präsenzkillern 96

Praxisbeispiel: Arians Scheitern	96
Auftritts-Resilienz – ein Schlüssel für erfolgreiches Sprechen	100
Inneren Bildern den Schrecken nehmen	107
Praxisbeispiel: Eine große Frau nimmt ihren Platz ein	111
Stärkende innere Bilder kultivieren	113
Den Körper ins Boot holen	114
Wenn Unausgesprochenes die Stimme belastet	116

8 Was erlaubst du dir? So bleibst du entspannt und authentisch 123

Praxisbeispiel: Der Mann, der sich zu sehr anstrengte	123
---	-----

Die fünf häufigsten Irrtümer darüber, was von Sprechenden erwartet wird	126
---	-----

Teil 3:

Wie deine Stimme andere beeinflusst – und umgekehrt	133
Der sozial-systemische Aspekt des Sprechens	

9 Mit der Stimme führen: Fühle, was du sagst	134
Der erste Schritt: wahrnehmen	134
Praxisbeispiel: Fühlen, was die anderen fühlen sollen	136
Emotionsmanagement für glaubwürdiges Sprechen	138
So hebst du dein Energielevel	140
Sprechen vor der Kamera	144
Körpersprache vor der Kamera	147
Klare Struktur, klare Gedanken: Ein Stichwortkonzept gibt Sicherheit	149

10 Den richtigen Ton treffen: So erreichst du deine Zielgruppe	151
Praxisbeispiel: Die Stimme polieren fürs Personal Branding	151
Die Zuhörer:innen abholen, wo sie stehen	153
Drei Techniken für einen gelungenen Einstieg	157
Mit den richtigen Menschen sprechen	159

11 Der eigenen Persönlichkeit treu bleiben	162
Praxisbeispiel: Allein unter Männern	162
Sich Gehör verschaffen	164
Auf die eigene Stimme hören	167
Deinen Raum einnehmen	169

Das ABC des Sprechens	172
-----------------------	-----

Weiterführende Literatur	181
--------------------------	-----

Dank	182
------	-----

Alle Übungen auf einen Blick: Das Trainingsprogramm für eine kraftvolle Stimme

Die Inspiration existiert,
aber sie muss dich bei der Arbeit finden.

Pablo Picasso

Du hast einen Auftritt vor dir und er soll gut werden? Du möchtest deine Stimme besser kennenlernen und hast Lust, sie zu trainieren? Im Folgenden findest du die wichtigsten Übungen aus diesem Buch in einer praktischen Übersicht zusammengefasst. Du kannst sie für dein tägliches Training und zum Aufwärmen vor einem Gespräch oder Auftritt nutzen.

Diese Auflistung unterscheidet sich leicht von der Reihenfolge im Buch. Der hier aufgeführte Ablauf ist als Trainingsprogramm sinnvoll. Du kannst ihn aber natürlich variieren und gegebenenfalls straffen.

Übungen für den Körper

- Geerdeter Körper, klarer Kopf (Seite 115)

Übungen für die Atmung

- Das Zwerchfell entspannen (Seite 65)
- In den Bauch atmen (Seite 67)
- Den Zwerchfellreflex trainieren (Seite 71)
 - Teil 1: Ein Feuerzeug auspusten
 - Teil 2: Kerzen auspusten

Übung für den Stimmklang

- Die Vibration der Stimmlippen fühlen (Seite 38)
- Durch Summen die richtige Stimmlage finden (Seite 46)

Übungen für die Aussprache

- Kieferentspannung (Seite 79)
- Die Zunge kreisen lassen (Seite 79)
- Die Zunge dehnen (Seite 80)
- „Opimund“ und Lippenschnauben (Seite 80)
- Zungenbrecher (Seite 81)

Übung für klares Formulieren

- Sag es in fünf Sätzen (Seite 89)

Übung für eine lebendige Sprechweise

- Sprechen mit Gefühl (Seite 140)

Mentale Übungen für Sicherheit und Präsenz

- Die Einstellung zum Gegenüber verändern (Seite 110)
- Affirmationen verankern mithilfe der Klopftechnik (Seite 106)
- Zehn Fragen zur inneren Ausrichtung vor Auftritten (Seite 130)



QR-Code
S. 183

Alle Übungsbeschreibungen ausführlich zum Herunterladen und zum Ausdrucken findest du auf meiner Website unter diesem Link: <https://annekuehl.de/buch-uebungen/> oder über den QR-Code auf Seite 183.

Prolog: Sprechen ist menschlich

Sprich, damit ich dich sehe.
Sokrates

Samstag, 7. November 2020. Der dunkelhäutige Mann mit den breiten Schultern und dem gut sitzenden Anzug räuspert sich, beginnt stockend zu sprechen. Dann hält er einige Sekunden inne. Eine ungewöhnlich lange Stille in einer Nachrichtensendung des US-amerikanischen Senders CNN. Am unteren Bildschirmrand ist zu lesen: „Breaking News: Joseph B. Biden Jr. elected 46th president.“

Was er persönlich denkt, möchte man von Van Jones, dem bekannten afroamerikanischen Politikwissenschaftler und Juristen, wissen. Jones ist ein alter Medienhase und gefragter Kommentator im amerikanischen Fernsehen, souverän am Mikrofon in fast allen Lebenslagen. Doch diese Frage bringt ihn aus der Fassung.

Seine sonst so kraftvolle Stimme wird brüchig und zittert. Jones muss mehrfach ansetzen, als er sagt, dass es an diesem Morgen leichter ist, Vater zu sein. Dass es seit heute früh so viel leichter ist, seinen Kindern zu sagen, dass der Charakter eines Menschen zählt und dass es sich lohnt, ein guter Mensch zu sein. Und dass dieses Wahlergebnis so viele Menschen rehabilitiert, die in der aggressiv-rassistischen Atmosphäre, die unter der bisherigen Regierung herrschte, nicht atmen konnten. Jones stockt, seine Stimme kippt. Er schneift, tupft sich sein Auge mit einem Taschentuch.

Doch Jones entschuldigt sich nicht für seine Tränen. Er bricht seinen Beitrag nicht ab, sondern trägt seine Verletzlichkeit offen sichtbar mit Stolz und Würde. Denn er weiß, dass seine Stimme in diesem Moment nicht nur für ihn selbst spricht, sondern für Millionen amerikanischer Bürgerinnen und Bürger. Und die Stimme dieser Menschen klingt gerade jetzt nicht kontrolliert und souverän. Diese Stimme, die so lange um Gehör kämpfte, trägt hilflosen Zorn, tiefe Trauer und Verwirrung, die Resonanz auf

Ungerechtigkeit und Willkür und über Jahre angestaute Hoffnung und Sehnsucht in sich. Und nun, endlich, Erleichterung. Diese Stimme eines so großen Teils des amerikanischen Volkes hat in diesem Wahlergebnis gesprochen und hat sich dadurch, spätestens jetzt, auch offiziell Berechtigung erkämpft.

Nur vier Stunden später hat das Video auf Youtube eine Million Klicks und rund 60.000 Likes.

Dieser Fernsehmoment berührt mich. Ich spüre, dass Van Jones in diesem Moment eine Erlaubnis erteilt. Die Erlaubnis, dass ein erwachsener Mann in Anzug und Krawatte im Fernsehen weinen darf. Und noch mehr: Dieser Tabubruch zeigt, dass die Zeit reif ist dafür, dass Menschen auch in offiziellen Positionen ihre Stimmen in Wahrhaftigkeit, Verletzlichkeit und Würde erheben, ohne sich für ihre Gefühle entschuldigen zu müssen. Ich finde, das ist eine gute Nachricht. Denn sie erweitert die Definition von Professionalität. Und sie bedeutet viel für die Gesundheit und die Kraft der Stimmen von Menschen überall auf der Welt.

Die Geschichte von Van Jones sagt eine Menge über das Wesen der menschlichen Stimme aus. Über das Phänomen Stimme, das uns so schwer greifbar, noch schwerer steuerbar und daher so rätselhaft erscheint.

Von meiner Kindheit an habe ich mich mit meiner Stimme befasst, sie erforscht und bin mit ihr durch Höhen und Tiefen gegangen: beim Singen in Chören, auf der Theaterbühne, als Nachrichtensprecherin im Radio, in meinem Studium der Sprechkunst an der Stuttgarter Musikhochschule und in 15 Berufsjahren als Hochschuldozentin und Trainerin. Über 6000 Menschen habe ich bisher in Seminaren und Einzelcoachings auf ihrem Weg begleitet, die eigene Stimme kennenzulernen und sich mit ihrer Hilfe überzeugend zu artikulieren, in Gesprächen, Präsentationen und in den Medien Anklang zu finden und sich nachhaltig Gehör zu verschaffen.

Als Stimmtrainerin erhalte ich täglich Fragen wie: Wie wirkt meine Stimme auf andere? Kann ich sie verändern, wenn sie mir nicht gefällt? Wie kann ich meine Kompetenz und Autorität hörbar machen, selbst dann, wenn ich mich gerade nicht souverän fühle?

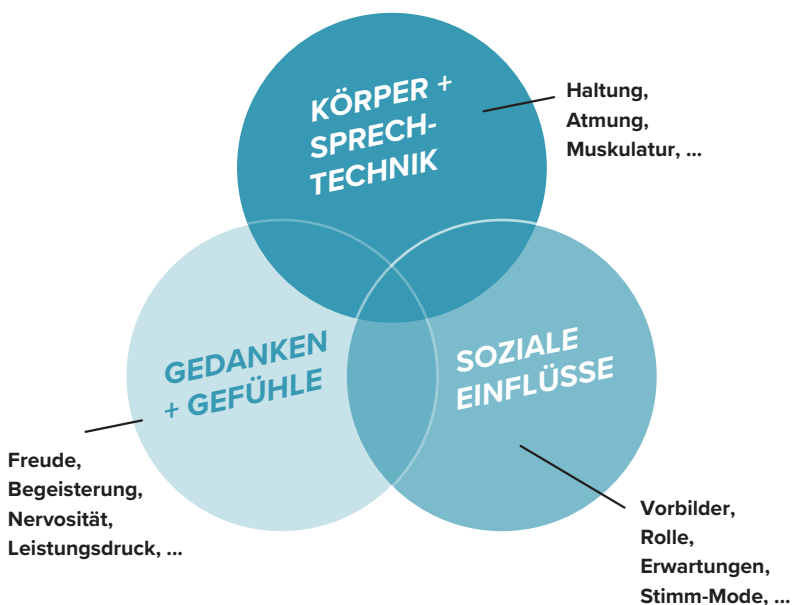
Um diese Fragen für sich zu beantworten, muss man verstehen, dass die menschliche Stimme ein vielschichtiges Phänomen ist. In meiner Arbeit betrachte ich die Stimme aus den folgenden drei Blickwinkeln: Rein physikalisch betrachtet entsteht der Klang der menschlichen Sprechstimme im Kehlkopf, indem zwei darin vertikal verlaufende Stimmlippen von eineinhalb bis zwei Zentimetern Länge in einer Frequenz von rund 200 Schwingungen pro Sekunde im Strom der Ausatemluft gegeneinanderschwingen. Ich erkläre das später noch genauer. Diesen körperlichen Vorgang kann man beeinflussen, indem man auf die Spannung der Stimmlippen, die Beschaffenheit der sie umgebenden Schleimhaut und den Druck der Ausatemluft einwirkt. Das erfordert Wissen, Training und einiges mehr, was dir beim Lesen dieses Buches deutlich werden wird. Diese körperlich-technische Komponente ist der am besten greifbare Teil der Arbeit an der Stimme.

Zurück zu Van Jones. Wenn dieser Mann eins kann, dann ist das reden. Sonor, kraftvoll, blitzsauber artikuliert und wortgewandt. Möglicherweise war da im Laufe seiner Karriere auch die ein oder andere Stunde Sprechtraining im Spiel. Die Basis ist also stabil. Aber dann kommen diese Emotionen ... und die sonst so selbstverständliche Souveränität bröckelt innerhalb von Sekunden. Und wer diesen Schluss aufgrund der Verwandtschaft der beiden Wörter nicht sowieso schon gezogen hat, der erkennt nun: Die Stimme hat auch etwas mit der eigenen Stimmung zu tun. Deren Ausdruck zu steuern, erfordert häufig einen etwas längeren Hebel als Muskeltraining – auch hierzu später mehr. Stimme hat also ebenso eine mental-emotionale Komponente.

Der dritte stimmliche Faktor, der in Van Jones' Auftritt eine deutlich sichtbare Rolle spielt, ist die sozial-systemische Komponente. Wer mit anderen Menschen spricht, hat immer mindestens eine Art von Rolle inne: Nachrichtensprecher oder Regieassistent, Teammitglied oder Führungskraft, Expertin oder Neuling auf einem Gebiet, Vater, Mutter, Sohn oder Tochter. Bei Van Jones sind hier mindestens fünf Rollen oder Identitäten offensichtlich: Nachrichtenkommentator, Vater, US-Bürger, Demokrat und Person of Color. An jede dieser Rollen knüpfen sich mehr oder weniger bewusste Erwartungen von außen.

Dazu gehören reflektierte und unreflektierte Rollenbilder, Erfahrungen, die selbst erlebt oder bei anderen beobachtet wurden, und damit Hoffnungen, Befürchtungen, unterschiedlich gelagerte Motivationen und Ziele, Leistungsdruck oder eigene Maßstäbe in Bezug auf andere Menschen. Und natürlich wiederum alle Arten von bewussten und unbewussten Gedanken und Gefühlen.

Dieser dritte, der soziale Faktor, stellt sich oft als entscheidend heraus, wenn man die eigene Stimme verbessern möchte. Denn er beeinflusst in meist hohem Maße die ersten beiden Faktoren.



Der Stimmklang wird von drei Hauptfaktoren beeinflusst.

Diese drei Aspekte der Stimme wirst du in diesem Buch ausführlich kennenlernen. Und damit viele verschiedene Möglichkeiten, deine Stimme aktiv zu gestalten.