

## Dein Trainingsprogramm für eine fitte Stimme

Hier findest du alle praktischen Übungen auf einen Blick, die sich für dein tägliches Training sowie zum Aufwärmen der Stimme eignen.

**Tipp:** Kreuze dir die Übungen an, die für dich am wirksamsten sind. So stellst du dir dein individuelles Trainingsprogramm zusammen und kannst deine Stimme in wenigen Minuten für deine Auftritte und Gespräche vorbereiten!

### Übersicht:

|                                            |                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Übung für den Körper                       | Geerdeter Körper, klarer Kopf                                                                                                                    |
| Übungen für die Atmung                     | Das Zwerchfell entspannen<br>In den Bauch atmen<br>Abspannen<br>Den Zwerchfellreflex trainieren                                                  |
| Übungen für den Stimmklang                 | Die Vibration der Stimmlippen fühlen<br>Durch Summen die richtige Stimmlage finden                                                               |
| Übungen für die Aussprache                 | Kieferentspannung<br>Die Zunge kreisen lassen<br>Die Zunge dehnen<br>Der „Opimund“ und Lippenschnauben<br>Zungenbrecher                          |
| Übung für klares Formulieren               | Sag es in fünf Sätzen                                                                                                                            |
| Übung für eine lebendige Sprechweise       | Sprechen mit Gefühl                                                                                                                              |
| Mentale Übungen für Sicherheit und Präsenz | Die Einstellung zum Gegenüber verändern<br>Affirmationen verankern mithilfe der Klopftechnik<br>10 Fragen zur inneren Ausrichtung vor Auftritten |
| Checkliste                                 | Verständlich und überzeugend formulieren                                                                                                         |

## Übung für den Körper

### Geerdeter Körper, klarer Kopf

*Dauer: ca. 3 min*

Stell dich barfuß oder in Socken mit beiden Füßen auf den Boden. Verlagere das Gewicht auf den rechten Fuß und schüttele das linke Bein, als würde ein Blatt an deiner Fußsohle kleben, das du abschütteln möchtest. Stell dir vor, du würdest alle überflüssigen Spannungen aus deinem Körper durch deine Fußsohle herausschütteln. Dabei kannst du kräftige Atemstöße auf „Sch!“ ausstoßen. Stell dann den Fuß wieder ab und nimm den Unterschied zwischen deinem rechten und deinem linken Bein wahr. Dann das Gleiche auf der anderen Seite: Steh auf dem linken Fuß und schüttele das rechte Bein aus, von kräftigen Atemstößen begleitet. Stell dich dann wieder fest auf den Boden und verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen.

Nun beginne, das Gewicht nach vorn auf deine Fußballen zu verlagern. Dann pendele langsam nach hinten und verlagere dein Gewicht auf die Fersen. Stell dir vor, an deiner Wirbelsäule sei ein langer Pinsel befestigt, der über deinen Kopf hinauswächst und oben an der Decke einen Strich malt. Nimm dir ein bisschen Zeit, hin und her zu pendeln und dabei den Strich an der Decke zu malen. Deinen Atem kannst du mit der Bewegung synchronisieren: Durch Mund oder Nase ausatmen, wenn du nach vorne pendelst, und durch die Nase einatmen, wenn du zurückgehst. Oder umgekehrt, so wie es sich für dich organisch anfühlt.

Zum Schluss pendle langsam wieder zurück zur Mitte, bis der Pinsel direkt über deinem Kopf einen Punkt macht. Nimm wahr, wie stabil deine Füße nun auf dem Boden stehen. Jetzt sollte deine Atmung ruhiger sein und auch deine Stimme sollte etwas ruhiger und möglicherweise tiefer klingen als vorher.

## Übungen für die Atmung

### Mit Duft das Zwerchfell entspannen

*Dauer: ca. 1 min*

Organisiere dir ein kleines Stoffsäckchen, das mit getrockneten Lavendelblüten gefüllt ist. (Gibt es auf dem Markt, in manchen Reformhäusern oder im Kräuterladen – oder ist leicht

selbst herzustellen.) Möchtest du deine Atmung vertiefen, drücke das Stoffsäckchen ein wenig in deiner Hand und nimm den Duft der Blüten wahr. Während du entspannt einatmest, kannst du feststellen, dass dein Zwerchfell sofort mit Entspannung reagiert. Du kannst das besonders gut wahrnehmen, wenn du eine Hand in der Höhe deines Magens auf deine Bauchdecke legst.

### **In den Bauch atmen**

*Dauer: ca. 3 min*

Lehn dich auf dem Platz an, auf dem du sitzt. Deine Wirbelsäule sollte dabei lang und aufrecht sein. Dann lege deine Hände auf den Bauch. Falls jetzt bei dir Gedanken auftauchen, die deinem Bauch gegenüber nicht so freundlich sind, wärst du damit nicht allein. Wir haben zwar dieses Ideal des schlanken Bauchs in unserer Kultur, aber die meisten Menschen entsprechen diesem Ideal nicht. Es kann eine der großen Herausforderungen der Stimmarbeit sein, der Bauchdecke wirklich zu erlauben, sich zu entspannen.

Klopfe deinen Bauch mit der flachen Hand leicht ab, das hilft, die Muskulatur zu lockern. Und dann lass deine Hände auf dem Bauch ruhen.

Damit deine Körpermitte schön elastisch werden kann, hilft es, auch die Kiefermuskulatur und den Beckenboden zu entspannen.

Löse deinen Kiefer, indem du ihn weich hin- und herbewegst und ihn dann wieder loslässt. Lass auch deine Zunge los und erlaube deinem Beckenboden, sich in Kontakt mit der Sitzfläche zu entspannen.

Nimm bewusst deine Fußsohlen am Boden wahr, ebenso den Kontakt zur Sitzfläche und zur Lehne. Und jetzt nimm wahr, wie deine Atmung durch die Nase ein- und wieder ausströmt. Nimm deine Einatmung wahr, deine Ausatmung, und danach gibt es vielleicht eine kleine Pause, bevor du wieder einatmest. Genieße diese Pause. Und während du deiner Atmung mit deiner Aufmerksamkeit folgst, kannst du vielleicht fühlen, wie deine Bauchdecke sich bei jeder Einatmung wölbt. Wenn du wieder ausatmest, wird sie etwas flacher. Verfolge diese Bewegung eine Zeitlang und erlaube deiner Bauchdecke, sich beim Einatmen entspannt in deine Hände hinein zu wölben. Einatmen: Der Bauch wölbt sich wie ein Ballon. Das ist der Moment, in dem dein Zwerchfell sich absenkt. Ausatmen: Der Bauch wird flacher, das Zwerchfell wölbt sich zurück in seine entspannte Kuppelform.

### **Variante:**

Mach dieselbe Übung heute Abend, wenn du im Bett liegst. Im Liegen können sich Zwerchfell und Bauchdecke noch besser entspannen und du wirst den Effekt noch deutlicher wahrnehmen.

### **Abspannen**

*Dauer: ca. 3 min*

Um dir diesen Vorgang bildlich vorstellen zu können, denke an den Sicherheitsgurt in einem Auto: Du ziehst ihn aktiv gegen einen Widerstand aus der Halterung hinaus. Diese Bewegung steht für die aktive Ausatmung. Wenn du den Gurt loslässt, schnellte er von allein in die Halterung zurück. So ähnlich funktioniert auch das Kräftespiel bei deiner Sprechatmung. Der Widerstand des Sicherheitsgurtes wird durch die Mechanik des Gurtstraffers erzeugt. Die Kraft, die die Atmung beim Sprechen bremst, ist der Widerstand durch die Enge der Stimmritze und der Artikulationsorgane. Du kannst diesen Widerstand fühlen, wenn du ein sehr langgezogenes „Fffffff“ (Kontakt der Unterlippe mit den oberen Schneidezähnen) erklingen lässt oder ein langes „Ooooo“ (bei dem Vokal wird der Atem durch die Stimmritze gebremst). Halte den Laut jeweils fünf Sekunden oder länger. Während du diese Laute erklingen lässt, führe mit deiner Hand eine Bewegung aus, als würdest du einen Sicherheitsgurt aus dem Gurtspanner über deine Schulter nach vorne ziehen. Wenn du dabei gerade stehst oder sitzt, kannst du fühlen, wie deine Atemmuskulatur im Oberbauch gegen diesen Widerstand Kraft aufbaut.

Am Ende des Lautes lass den Gurt los und stell dir vor, wie er von selbst wieder in die Halterung zurückschnappt. Genauso spannt deine Atemmuskulatur in dem Moment ab und saugt wieder Luft in deine Lunge.

### **Den Zwerchfellreflex trainieren**

*Dauer: ca. 2 Minuten*

#### **Teil 1: Ein Feuerzeug auspusten**

Du brauchst ein Feuerzeug oder etwas Fantasie. Halte dir die Flamme des Feuerzeugs (oder deinen Daumen als Attrappe) etwa eine Handbreit vor deinen Mund. Stehe oder sitze unbedingt gerade dabei und halte deinen Kopf ruhig und aufrecht. Dann puste die Flamme aus und lass anschließend deinen Mund leicht geöffnet. Nach dem stoßhaften Ausatmen

beobachte, wie die Luft ganz von selbst zurück in deinen Körper strömt. Beachte, dass du die Luft nicht aktiv einziehst, sondern der Atem reflexartig in deinen Körper hineinfällt. Lege deine freie Hand auf deinen Oberbauch, um das Kräftespiel der Atemmuskulatur wahrzunehmen.

Puste die Flamme ein paarmal hintereinander aus. Nimm bewusst wahr, wie du aktiv ausatmest und passiv einatmest. So geschieht es auch beim Sprechen.

## **Teil 2: Kerzen auspusten**

Halte deine beiden Hände mit nach oben gespreizten Fingern vor dein Gesicht, mit den Handflächen nach innen. Stell dir vor, jeder deiner Finger sei eine Kerze mit einer brennenden Flamme an der Spitze. Puste nun eine Flamme nach der anderen aus im Rhythmus von circa einem Atemstoß pro Sekunde. Nach jedem Atemstoß lass deine Lippen locker geöffnet und spüre, wie die Luft durch den Reflex deines Zwerchfells von selbst in den Körper „hineinfällt“. Dies geschieht völlig passiv. Wenn du diese Übung wiederholst, kannst du einen etwas schnelleren Rhythmus wählen.

## **Übungen für den Stimmklang**

### **Die Vibration der Stimmlippen fühlen**

*Dauer: ca. 2 min*

Setz dich gerade und aufrecht hin und lege eine Hand auf dein Brustbein. Stell dir vor, jemand stellt in diesem Moment einen großen Blumenstrauß vor dich hin und sagt „Für dich!“

Lass nun deine freudige Überraschung hören mit einem „Ooooooh!“. Das darf ruhig in voller Zimmerlautstärke sein. Zieh den Laut schön lang und wiederhole ihn ein paarmal. Kannst du fühlen, wie das Gewebe unter deiner Hand vibriert? Die Schwingung der Stimmlippen setzt sich in deinem Brustkorb fort und bewirkt dieses Kribbeln.

Freu dich nun über den Duft der Blumen und lass ein „HmMMM!“ erklingen. Lege dabei deine Hände an deine Wangen. Beiße deine Zähne nicht aufeinander, sondern lasse deinen Unterkiefer locker, sodass nur deine Lippen weich aufeinander liegen. Auch hier kannst du ein Kribbeln wahrnehmen – die Resonanz des Stimmklanges in deinem Mund- und Nasenraum. Töne weiterhin das „HmMMM!“ und lege zum Schluss eine Hand an deinen Kehlkopf. Jetzt

bist du ganz dicht dran an der Quelle deiner Stimme. Hier solltest du das Kribbeln am deutlichsten spüren.

### **Durch Summen die richtige Stimmlage finden**

*Dauer: ca. 5 min*

Als erstes strecke deinen Körper und gähne einmal herzhaft, um Weite in deinem Rachen- und Mundraum herzustellen und deine Atmung zu vertiefen.

Nun stell dir vor, jemand hat für dich dein Lieblingsgericht gekocht und es steht nun dampfend und duftend vor dir. Atme langsam und genüsslich den Duft dieser Speise ein und spüre dabei, wie sich deine Bauchdecke ein wenig nach außen wölbt (Übungen zum Aktivieren der Zwerchfellatmung findest du im folgenden Kapitel). Deine Lippen sind geschlossen, zwischen deinen Kauflächen ist aber Platz und auch deine Zunge ist entspannt.

Wichtig bei dieser Übung ist, dass sich alles entspannt und weich anfühlt.

Lass nun ein wohliges „Hmmm!“ aufsteigen, als ob du jemandem mitteilen möchtest, wie gut das Essen duftet. Zieh diesen Laut in einem langen Bogen nach unten, bis du einen für deine Verhältnisse recht tiefen Ton erreichst.

Nun beginne, den Unterkiefer und die Zunge so zu bewegen, als würdest du kauen. Mit einer Einschränkung: Deine Kauflächen berühren sich nicht, sondern es bleibt immer Raum zwischen den Zähnen. Deine Lippen bleiben immer geschlossen, aber hinter den Lippen variierst du die Größe deines Mundraums: Mal senkst du deinen Unterkiefer ab, mal sind die Zahnreihen wieder näher beieinander.

Während dieser Bewegung töne weiterhin dein „Hmmm!“. Lass den Ton auf und ab gleiten, mal höher, mal tiefer. Vermutlich spürst du jetzt ein Kribbeln in deinem Gesicht. Genau das ist der Zweck der Übung: Durch die Vibrationen erfährt das Gewebe in deinen Atemwegen eine Lockerung wie bei einer ganz feinen Massage und entspannt sich dadurch. Du kannst während der Übung deine Handflächen an dein Brustbein oder deine Wange legen, dann kannst du die Vibrationen besonders gut spüren.

Setze die Übung ein oder zwei Minuten lang fort. Spiele mit der Tonhöhe und probiere aus, wie hoch und wie tief du kommst. Forciere nichts, sondern taste dich forschend voran. Beim Atmen lass dir Zeit und atme in den Bauch. Wichtig ist, dass sich im Hals nichts eng oder anstrengend anfühlt, sondern dass sich dein Stimmgewebe während der gesamten Übung immer mehr entspannt.

Nach dieser Übung halte einen Moment lang inne und spüre, wie sich dein Kopf und dein Körper jetzt anfühlen.

Um deinen Stimmklang zu hören, leg deine Hand auf dein Brustbein und achte auf die Vibration, wenn du in gut hörbarer Lautstärke die Worte aussprichst:

WELCH WUNDERBAR WARMES WASSER!

WELCH WUNDERBAR WARMES WETTER!

Es ist gut möglich, dass deine Stimme nun voller, klarer und tiefer klingt als üblich. Versuche, die meiste Zeit über in dieser Lage zu sprechen. Nutze ruhig einen weiten Stimmumfang, hohe und tiefe Töne beim Sprechen. Aber komme an den Satzenden immer wieder zu dieser entspannten, vollen Stimmlage zurück.

## Übungen für die Aussprache

### Kieferentspannung

*Dauer: ca. 2 min*

Die Muskulatur des Kiefergelenks ist sehr anfällig für Anspannungen. Da sie eng mit der Zungen- und Kehlkopfmuskulatur verbunden ist, wirken sich Spannungen in den Kaumuskeln direkt auf die Stimme aus: Ihr Klang wird höher und enger. Hast du ein enges Gefühl im Kehlkopf, kannst du die Stimme oft allein durch eine Kieferlockerung zurück zu einem tieferen, entspannten Klang führen.

1. Massiere deine Kaumuskeln, indem du mit leichtem Druck deiner Finger dicht an deinen Ohren vom Jochbein abwärts Richtung Hals streichst. Kleine Verhärtungen kannst du mit kreisenden Bewegungen bearbeiten. Lass dabei deine Zunge ruhig im Mundboden liegen und atme ruhig und tief.
2. Bewege deinen Unterkiefer weich im Gelenk hin und her und lass ihn anschließend schwer nach unten sacken. Stell dir vor, wie das Gewicht deiner Zunge und des Knochens im Gelenk hängt und lass die Schwerkraft wirken. Entspanne dabei deine Hände und deine Bauchdecke und atme mit geschlossenen Augen in den Bauch.

### **Die Zunge kreisen lassen**

*Dauer: ca. 30 Sekunden*

Lass deine Zungenspitze langsam zwischen Zähnen und den geschlossenen Lippen kreisen, erst in die eine, dann in die andere Richtung. Besonders effektiv ist diese Übung, wenn du mit deiner Aufmerksamkeit voll bei deiner Zungenspitze bist: Was ertastet sie gerade? Wie fühlt sich der Mund von innen an? Du brauchst für die Bewegung wenig Druck, eher das Gefühl, dir Zeit zu lassen und alles genau fühlen zu wollen. Mit dieser Übung kräftigst du deine Zungenmuskulatur und trainierst die Feinmotorik sowie die sensorische Wahrnehmung der Zungenspitze, die du für die Steuerung der Muskeln brauchst.

### **Die Zunge dehnen**

*Dauer: ca. 30 Sekunden*

Diese Dehnübung hilft gegen den berühmten „Kloß im Hals“ und weitet den Rachenraum, was das Stimmvolumen vergrößert. Oft muss man während dieser Übung gähnen, was sie umso wirkungsvoller macht.

Setze die Zungenspitze von innen an die unteren Schneidezähne und schiebe dann, bei geöffnetem Mund, den Zungenrücken aus dem Mund heraus, während die Zungenspitze an ihrem Platz bleibt. Halte die Dehnung zwei bis drei Sekunden lang. Dann entspanne die Zunge wieder und koste das Gefühl der Entspannung aus. Wiederhole die Übung zwei bis drei Mal.

### **„Opimund“ und Lippenschnauben**

*Dauer: ca. 30 Sekunden*

Ziehe beide Lippen nach innen über die Zähne, sodass beide Zahnreihen unsichtbar werden. Suche dir nun einen der im nächsten Abschnitt abgedruckten Zungenbrecher aus oder sprich einfach ein paar Sätze beliebigen Inhalts. Danach schnaube kräftig mit den Lippen wie ein Pferd und sprich dann wieder ganz normal – die Lippen sind jetzt gedehnt, gut durchblutet und artikulieren viel müheloser.

### **Zungenbrecher**

*Dauer: ca. 2 min*

Um deine Feinmotorik für die schnellen, geschmeidigen Bewegungen des Sprechens vorzubereiten, sind Zungenbrecher prima geeignet. Du kannst jeden beliebigen Zungenbrecher wählen, den du kennst oder du suchst dir einen von denen aus, die hier

abgedruckt sind. Ein Trick: Konzentriere dich beim Sprechen auf den Inhalt und nicht auf die Laute. Sieh die Bilder innerlich vor dir und beschreibe sie einfach, nutze eventuell auch Gestik dazu. Dann versprichst du dich nicht so viel.

- Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.
- Der kleine, plappernde Kaplan klebt peppige, poppige Papp-Plakate an die klappernde Kapellwand.
- Der tschechische Regisseur inszeniert ein chinesisches Stück. Der chinesische Regisseur inszeniert ein tschechisches Stück.

## Übung für klares Formulieren

Sag es in fünf Sätzen

*Dauer: 10 min*

Du brauchst: dein Handy mit einer Tonaufnahme-App (Diktiergerät oder Voice-Recorder), fünf Stifte

Stell dir vor, du bist in einem Bewerbungsgespräch und wirst gebeten, dich kurz vorzustellen. Gib die wichtigsten Stationen deines Lebenslaufes wieder. Bereit? Dann leg los und sprich erstmal ohne Beschränkung der Satzanzahl laut vor dich hin, als hättest du gerade interessierte Zuhörer:innen. Nimm dich dabei mit deinem Handy auf.

Fertig? Dann hör dir jetzt die Aufnahme an. Und zähle dabei: Wie viele Sätze hast du gebildet? Sind vielleicht ein paar Ähs dabei gewesen? Wie oft hast du das Wort „und“ verwendet?

Du erkennst ein Satzende daran, dass du die Stimme senkst. Das kennst du von früher aus der Schule beim Diktat: Stimme senken = Satzende und Punkt. Wenn man spontan spricht, passiert es häufig, dass man nur *einen* langen Satz sagt und zwischendurch keine deutlichen Satzenden hörbar sind. Vielleicht ist es bei dir auch so.

Dann übe jetzt, deutlich hörbare einzelne Sätze zu machen. Nimm dazu die fünf Stifte in die eine Hand. Beginne deinen ersten Satz und nimm einen der Stifte in die andere Hand. Sobald du den Satz abgeschlossen und die Stimme gesenkt hast, lege den Stift ab. Lass dir Zeit, den nächsten Satz zu planen. Für den nächsten Satz nimm einen neuen Stift und leg ihn am Ende wieder ab. So gehst du vor, bis alle Stifte abgelegt sind. (Wenn du nach vier Sätzen schon fertig bist oder sechs brauchst, ist das auch o.k. Wichtig ist, dass du dir über deine Struktur bewusst bist.) So kannst du üben, Satz für Satz zu sprechen!

Nimm dich dabei wieder auf und vergleiche die Aufnahme mit der ersten. Du solltest jetzt deutlich hören können, wie du nach jedem Satz die Stimme senkst.

Anfangs wird sich das für dich vermutlich etwas hölzern anhören. Aber vielleicht kannst du schon jetzt merken, wie dein Inhalt spontan eine Struktur findet und du in den Pausen Zeit zum Denken gewinnst. Übe weiter, und nach kurzer Zeit wird es dir leichtfallen, Sätze zu beenden.

## Übung für eine lebendige Sprechweise

### Sprechen mit Gefühl

*Dauer: 10 min*

Lies zunächst still jeden der folgenden Sätze und nimm dir nach jedem Satz etwa eine halbe Minute Zeit, um der Stimmung der Sprache nachzuspüren. Welches Gefühl löst der Satz in dir aus? Wo nimmst du es im Körper wahr? Anschließend sprich jeden der Sätze laut aus und versuche, diese Gefühle in deiner Stimme durchklingen zu lassen.

Vermutlich sind diese Gefühle dann von außen gut wahrnehmbar, wenn es sich für dich völlig übertrieben anhört.

Nimm dich selbst auf und höre dir die Aufnahme anschließend an: Sind die Gefühle hörbar? Das Feedback einer anderen Person kann zusätzlich sehr aufschlussreich sein.

1. Die Nacht war bitter kalt und der eisige Wind fuhr uns bis in die Knochen.
2. Der köstliche Duft feinster Gewürze steigt ihm in die Nase: Was für ein Festmahl!
3. Die Uhr tickte. Nur noch eine Stunde! Wie sollte sie jemals rechtzeitig fertig werden?
4. Das helle und glucksende Lachen der Kinder war so ansteckend, dass er einfach mit einstimmen musste.
5. Zufrieden schauten sie über ihr vollendetes Werk: All das hatten sie selbst erschaffen.

## Mentale Übungen für Sicherheit und Präsenz

### Affirmationen verankern mit Hilfe der Klopftechnik

*Dauer: ca. 3 min*

Formuliere für dich einen positiven Satz, der sich richtig gut anfühlt, wenn du ihn denkst. Schreibe diesen Satz auf und verändere ihn, bis er für dich 100 Prozent stimmig ist. Der Satz sollte sich für dich wahr anfühlen, wenn du ihn formulierst. Es ist nicht so hilfreich, dir selbst eine gefühlte Lüge zu erzählen, z.B. „Ich bin entspannt und glücklich“, wenn du tatsächlich gerade extrem angespannt und nervös bist. Dann wähle einen Satz, zu dessen Wahrheit der Weg nicht ganz so weit ist, etwa: „Ich spreche Schritt für Schritt in meinem eigenen Tempo.“ Setze dich an einen ruhigen Ort und klopfe mit deinen Fingerspitzen sanft auf die Mitte deines Brustbeins. Mit welcher Hand du das machst, ist egal, ebenso mit welchen Fingern du wie schnell oder wie stark klopfst. Hauptsache, du gibst einen rhythmischen Impuls auf dein Brustbein.

Sprich währenddessen deine Affirmation aus und nimm bewusst das Gefühl wahr, das sie in dir auslöst. Wenn du ungestört bist, kannst du den Satz laut aussprechen, dann hörst du ihn gleichzeitig und er wird von deinem Bewusstsein noch besser aufgenommen. Sollte das nicht möglich sein, denkst du die Affirmation einfach, das hilft auch.

Wiederhole den Satz immer wieder, bis du das Gefühl hast, dass diese Wahrheit in deinem Körper angekommen ist.

Du kannst auf diese Weise auch positive Fantasien und stärkende Bilder verankern, indem du dich auf das entsprechende innere Bild und das positive Gefühl dazu konzentrierst.

#### Positive Affirmationen:

- Ich stehe fest mit beiden Beinen auf dem Boden, ich bin in Sicherheit.
- Ich vertraue auf meine Fähigkeiten.
- Was ich zu sagen habe, ist wichtig.
- Ich rocke jetzt die Bühne und zeige allen, was ich draufhabe!
- Jetzt habe ich die Chance, mich zu beweisen.
- Ich brenne für mein Thema und freue mich, meine Begeisterung zu teilen!
- 80 Prozent Leistung sind perfekt.
- Ich kann immer noch improvisieren.

- Meine Zuhörer:innen sind wunderbare Menschen.
- Ich spreche Schritt für Schritt in meinem eigenen Tempo.
- Ich vertraue darauf, dass das Richtige passieren wird.
- Es wird vielleicht nicht perfekt, aber keiner wird sagen können, ich hätte mich nicht getraut!

### Die Einstellung zum Gegenüber verändern

*Dauer: ca. 10 min*

Versetze dich in einen ruhigen, entspannten Zustand und schließe die Augen mit der Absicht, in die Welt deiner inneren Bilder einzutauchen. Dann visualisiere dich selbst als Zentrum eines großen, neutralen Raumes. Stelle dich in die Mitte des Raumes und nimm deine Füße auf diesem Platz wahr.

Nun lass den oder die Menschen vor deinem inneren Auge auftauchen, die in dir Stress auslösen. Du kannst sie dir in der Situation vorstellen, die dir bevorsteht. Beantworte für dich diese Fragen:

1. In welcher Entfernung zu dir siehst du diesen Menschen?
2. Wie groß ist er?
3. Steht er über dir oder unter dir?
4. Wie hell oder dunkel siehst du ihn in deinem inneren Bild?
5. Und in welcher Richtung erscheint er?

Nimm das Gefühl in deinem Körper wahr, während du das innere Abbild dieser Beziehung zu dem betreffenden Menschen visualisierst.

Dann experimentiere mit Veränderungen dieses Bildes. Wie fühlt es sich an, wenn du die Person etwas weiter wegschiebst oder näher zu dir heranholst? Welche Wirkung hat es, sie ein wenig tiefer zu setzen oder höher zu heben? Oder sie von links nach rechts oder von hinten nach vorne zu stellen? Das Ziel ist, einen neuen Platz für die Person zu finden, an dem sie ein anderes Gefühl in dir auslöst. Hast du diesen Platz gefunden, triff die Entscheidung, die Person fürs Erste dort zu lassen. Du kannst auch Attribute hinzufügen, zum Beispiel eine imaginäre Wand zwischen euch ziehen, um dich abzugrenzen, oder ein Band zwischen euch aufspannen, um Verbindung herzustellen. Probiere auch, mit der Vorstellung von Licht zu arbeiten, indem du die Person heller oder dunkler erscheinen lässt. Nimm wahr, wie sich

durch das veränderte Bild dein Gefühl verändert, und präge dir dieses Gefühl ein, z.B. mithilfe eines körperlichen Ankers. Ruf dir das Bild in Erinnerung, bevor du der betreffenden Person das nächste Mal begegnest, und nimm wahr, inwiefern sich dein Auftreten ihr gegenüber verändert hat.

### **Zehn Fragen zur inneren Ausrichtung vor Auftritten**

*Dauer: 5-10 min*

Der folgende Fragebogen unterstützt dich dabei, dein Ziel, deine Motivation und deine innere Haltung vor wichtigen Sprechsituationen zu klären. Dich selbst vor dem Auftritt klar auszurichten, kann das Sprecherlebnis für dich und das Zuhörerlebnis für deine Ansprechpartner:innen enorm aufwerten.

Um dich mental auf einen Auftritt oder ein Gespräch vorzubereiten, beantworte dir selbst diese Fragen.

1. Darum ist es gut, dass genau ich mit diesen Menschen spreche und niemand anders:
2. Wenn diese Menschen genau einen Satz aus meinem Inhalt mitnehmen könnten, wäre es dieser:
3. Das Gefühl, das ich bei diesen Menschen auslösen möchte, ist:
4. Das Verhalten, das ich bei diesen Menschen auslösen möchte, ist:
5. Der Grund, warum diese Menschen mir zuhören werden, ist dieser:
6. Ich möchte, dass diese Menschen nach meinem Vortrag/nach unserem Gespräch Folgendes über mich sagen:
7. Die Person, als die ich gleich mit diesen Menschen sprechen werde, zeigt folgende Eigenschaften:
8. Folgende Eigenschaften lässt diese Person bewusst im Verborgenen:
9. Damit ich mich wohl und sicher fühle, werde ich mir vor meinem Auftritt dies gönnen:
10. Damit ich mich wohl und sicher fühle, werde ich mir während meines Auftritts dies gönnen:

### **Checkliste: Verständlich und überzeugend formulieren**

1. Wechsle kurze und längere Sätze ab, um den Sprachrhythmus interessant zu gestalten und Monotonie zu vermeiden. Maximal zwei Nebensätze pro Satz!
2. Gönn dir und deinen Zuhörer:innen Pausen zwischen deinen Sätzen, damit Zeit ist fürs „Abspeichern“ des Gehörten.
3. Führe deine Zuhörer:innen durch Bindewörter in den nächsten Satz hinein: „Dennoch“, „Und zwar“, „Aus diesem Grund“ usw. Das stellt Zusammenhänge her und lässt alles schön logisch wirken.
4. Ersetze Substantive möglichdurch Verben. Sie rufen ein „Tu-Gefühl“ hervor, wirken konkreter und bringen eher ins Handeln. („Die Benennung klarer Zuständigkeiten unterstützt die Effizienz unserer Teamarbeit“ wird zu „Wenn wir benennen, wer wofür zuständig ist, arbeiten wir als Team effizienter.“)
5. Formuliere aktiv statt passiv, damit vor dem inneren Auge eine handelnde Person erscheint („Gespräche darüber sind in Planung“ wird zu „Das werden wir in Kürze besprechen“).