

Stimme macht Erfolg

Wirksam auftreten – auch bei Stress

Anja Oser gibt im Bürgerzentrum Elsenfeld
500 Besuchern Tipps für erfolgreiches
Kommunizieren



Sprich, damit ich Dich sehe.

Ihr Partner für
Stimm- und Sprechtraining,
Führungskommunikation und
Work-Life-Strategie

Richtig sprechen in Elsenfeld

Fundierte Vorträge mit praktischem Nährwert wollen seit langem die Volksbanken Raiffeisenbanken Miltenberg, Elsavatal und Eichenbühl ihren Kunden und Geschäftspartnern bieten, wenn sie jeweils im Herbst eines Jahres ins Elsenfelder Bürgerzentrum einladen. Das war heute nicht anders. Dr. Hans-Martin Blättner, Vorstandsvorsitzender der Raiffeisen-Volksbank Miltenberg, konnte am Donnerstag rund 500 Besucher im gut besetzten Bürgerzentrum begrüßen, die hören wollten, was Anja Oser, Sprecherzieherin und Sprechwissenschaftlerin aus Heidelberg, zum Thema „Stimme macht Erfolg. Wirksam auftreten – auch bei Stress“ zu sagen hatte.

Individuelle Fähigkeiten

Zwei Stunden lang erläuterte die sympathisch auftretende Mittvierzigerin, Inhaberin von PARLA, was beim Sprechvorgang abläuft, welche Faktoren dazu beitragen, das Sprechen angenehm und erfolgreich zu gestalten, und welche Bedeutung die Stimme für die Überzeugungskraft und damit letztlich auch für den persönlichen und geschäftlichen Erfolg haben kann. Die Referentin machte immer wieder klar, dass jeder von seinen individuellen Vorstellungen und Fähigkeiten ausgehen muss: „Die Art zu sprechen hat was mit eigenen Erfahrungen und Temperament zu tun.“

Zugegeben: In knapp zwei Stunden kann niemand ein „perfektes Fitnessprogramm für die Stimme“ liefern. Schließlich bietet Oser selbst in ihrem Unternehmen ein zweitägiges Seminar zum Thema „Stimme macht Erfolg“ an, bei dem man in rund 16 Stunden mit vielen praktischen Übungen lernen kann, wie man anlassbezogen richtig spricht, wie man sprecherische Mittel effektiv einsetzt und dabei mit Stress und Anspannung umgeht



Anja Oser, Inhaberin PARLA®

Trainerin für Führungskräfte

Das war in knapp zwei Stunden nicht möglich. Da konnte Oser, die seit fast zwei Jahrzehnten als Trainerin für Stimm- und Sprechtraining arbeitet und Führungskommunikation und Work-Life-Strategie in ihrem Programm hat, nur erste Ansätze liefern, konnte Ratschläge und Tipps geben, wie man sich im Alltag mit der Stimme in ein gutes Licht setzen kann.

So mancher Besucher wird am Ende doch ein paar Anstöße mit nach Hause genommen haben, die nützlich sein können. Dass die Körperhaltung ganz wichtig ist, um stimmlich überzeugend zu wirken, dass Kleidung, Mimik, Gestik genau so mitspielen wie die Variation in Lautstärke, Tonlage und Klang, dass die richtige Atmung beachtet werden muss, dass Modulation und Tempowechsel von Bedeutung sind – zahllose Faktoren, die in dieser Häufung in einem Vortrag natürlich so manchen Zuhörer fast erschlagen können. Kein Wunder, dass am Ende niemand mehr eine Frage stellte – zu viel war wohl auf die Besucher eingepresselt.



Und manchmal zwang die Fülle an Fakten die Referentin auch dazu, recht theorielastig zu sprechen und eher im Allgemeinen zu bleiben. Da waren die verschiedenen kleinen Übungen, die interaktiven Momente ganz wichtig, um die Zuhörer wenigstens mit einigen hilfreichen Anregungen in den Alltag zu entlassen.

Stimmlockerungen und Atemübungen am Morgen im Bad und dann immer wieder vor den Auftritten, Training von Zunge, Lippen, Kiefer und Zwerchfell, Mut zur Pause, das Bilden kurzer Sätze – das waren solche Tipps, die möglicherweise auch im Bürgerzentrum auf fruchtbaren Boden gefallen sind.

Ob einige der Frauen und Männer im Publikum in ihrem beruflichen Alltag nun das schaffen, was Hans Eicher, langjähriger Leiter der Personalentwicklung im Porsche Konzern, behauptete, muss offen bleiben. Eicher formulierte: „Eine gute Stimme dringt zum Logenplatz im Kundengehirn vor.“ Aber für die Bedeutung des richtigen und erfolgreichen Sprechens sensibilisiert wurden viele Besucher im Bürgerzentrum sicher – nicht gerade wenig für einen Abend!

Inhalte und Ziele des Stimm- und Sprechtrainings

Hintergrund: Tipps, um bei guter Stimme zu bleiben

Genug trinken: pro Tag zwei Liter stilles, zimmerwarmes Wasser, so bleibt die Stimme geschmeidig.

Aufwärmübungen: Die Stimme ist wie ein Muskel. Man sollte sich mit gezielten Übungen aufwärmen, sich nicht räuspern, lieber etwas trinken oder leise summen.

Ruhige Umgebung: Störfaktoren wie Straßenlärm oder Hintergrundgeräusche beseitigen, um Stimme und Nerven zu schonen.

Äußere Haltung: Körperspannung aufbauen, gerade Haltung annehmen, um entspannt atmen zu können.

Innere Haltung: Wichtig ist, sich positiv einzustimmen. Lächeln!

Präzise Artikulation: Es kommt nicht nur auf die Lautstärke an. Klare Artikulation erhöht die Verständlichkeit.

Sprechpausen: Nicht reden ohne Pausen.

Indifferenzlage: Mit mittlerer Stimmlage sprechen, nicht zu hoch, nicht zu tief. So werden die Stimmbänder entlastet.

Weitere Informationen: www.parla.de

Wo erfahren Sie mehr?



Anja Oser

Inhaberin **PARLA®**

Bergstraße 132
D-69121 Heidelberg

Telefon: +49 6221 58 58 40

Telefax: +49 6221 48 40 57

E-Mail: aoser@parla.de

Internet: www.parla.de

Heidelberg, den 22. Oktober 2012