

# Bis in die Spitzen

## Selbstmarketing – ein STIMMiges Gesamtkonzept

Text: Dipl.-Psych. Ina Wohlgemuth

Unsere Stimme ist Ausdruck unserer Persönlichkeit und Teil unserer Identität. Mit unserer Stimme vermitteln wir Informationen, Gefühle und „Stimm“ungen. In der Musik sind wir von schönen Stimmen fasziniert. Im Gespräch schafft eine angenehme Stimme Vertrauen und Sympathie. Unverkennbar hängen Stimme und beruflicher Erfolg zusammen. Die gültige Gesetzmäßigkeit lautet: Je höher die Position und das Gehalt, desto tiefer die Stimme. So ist es kein Wunder, dass Stimme unterstützende Beratungen bei berufstätigen Frauen großen Zuspruch erfahren.

### Die „unerhörte Kompetenz“

Davon, dass Frauen in Männerrunden kein Gehör finden, können viele ein Lied singen. Sie berichten vom beklemmenden Gefühl, wenn ihre Vorschläge und Ideen im Kreis ihrer männlichen Kollegen schlichtweg nicht zur Kenntnis genommen wurden. Besonders bitter stößt es auf, wenn der eigene gute Vorschlag ungehört bleibt, eine halbe Stunde später aber noch einmal von einem männlichen Kollegen formuliert wird und Eingang in den Aktionsplan findet.

**Was ist da los?** Britische Hirnforscher fanden heraus, dass hohe und melodische Frauenstimmen für das Gehirn von Männern eine schwer zu entziffernde Wellenaktivität aussenden. Männer seien somit beim Zuhören einer Frauenstimme stärker in ihrer Konzentration gefordert als wenn sie dem Vortrag einer tiefen Männerstimme lauschten. Wenngleich das vielleicht nicht der einzige Grund ist, warum Frauen sich Männern gelegentlich schlecht verständlich machen können, lohnt es sich doch, unserer Stimme und ihrer Wirkung mehr Beachtung zu schenken. Denn viele Studien belegen, dass tiefe Stimmen glei-

chermaßen auf männliche wie weibliche Zuhörer angenehmer und kompetenter wirken als hohe und dünne Stimmen.

### Die weibliche Stimme – ein Karrierekiller?

Unterschiedliche Stimmlagen von Frauen und Männern haben biologische Ursachen. Männer haben größere Kehlköpfe und längere Stimmlippen als Frauen, wodurch ihre Stimmen dunkler klingen. Darüber hinaus erzeugt die weibliche Stimme eine größere Vielfalt an Klangfrequenzen als die männliche. Frauen nutzen beim Sprechen bis zu fünf Töne, während Männer nur zwei bis drei Töne einsetzen. Diese emotional ausdrucksärmere Sprechweise wird von Zuhörern als sachlicher und informativer bewertet als eine melodiose Stimmführung. Die wird zwar als ausdrucksstärker wahrgenommen, jedoch auch als emotionaler und subjektiver. Ist die weibliche Stimme ein Karrierekiller? Was können Frauen tun, um ihre Stimme wirkungsvoll einzubringen und sich Gehör zu verschaffen? Zunächst einmal sollten Frauen, die etwas erreichen und ernst genommen werden wollen, dafür sorgen, dass sie über eine „erwachsene“ Stimme verfügen. Frauen (und Männer), die zu hoch sprechen, haben mit einem Imageproblem zu kämpfen. Sie müssen härter als andere dafür arbeiten, als kompetent und souverän anerkannt zu werden.

Wenn Sie den Eindruck haben, auch Ihre Stimme könnte reifer, erwachsener klingen und Sie möchten ihr aus den „Kinderschuhen“ helfen, ist ein Stimmtraining oder „Voice-Coaching“ ein guter Weg. Mit einem guten Stimmtraining verbessern Sie **Atmung, Sprechgeschwindigkeit, Stimmsitz und Ihre natürliche Stimm Lage.**

Für unsere Stimme spielt die richtige Atmung eine zentrale Rolle. Unsere Stimme ist ein Instrument, das in entspanntem Zustand und bei richtiger, tiefer Atmung wahre Wunder vollbringen kann. Geben Sie ihrer Stimme Luft, indem Sie tief und ruhig atmen. Frauen, die bereits geboren haben, kennen die Zwerchfellatmung aus den Geburtsvorbereitungskursen und wissen die Wohltat der Tiefenatmung – auch zur Schmerzlinderung – zu schätzen. Eine tiefe, ruhige Atmung stützt Ihre Stimme und trägt zur Sicherheit in Stressmomenten wie Präsentationen oder Prüfungen bei.

Achten Sie auf Ihre Sprechgeschwindigkeit. Wenn Sie zum Schnellsprechen neigen, bauen Sie häufige Pausen in Ihren Redefluss ein. Verbinden Sie die tiefe Atmung mit Sprechpausen. Nehmen Sie sich Zeit und geben Sie diese auch Ihren Zuhörern, damit diese Ihren Worten folgen können.

Artikulieren Sie deutlich. Je klarer sie Ihre Worte formulieren, desto mehr Klang transportieren Sie beim Sprechen. Stellen Sie sich die Konsonanten Ihrer Wörter wie ein Sprungbrett vor, von dem aus Sie Ihre Vokale in den Klangraum springen lassen.

Beeinflussen Sie Ihren Stimmsitz durch eine lebendige Mimik. Nehmen Sie Ihre Stimme auf, während Sie einen kurzen Text mit herunterhängenden Mundwinkeln vorlesen und vergleichen Sie danach den Klang mit einer anderen Aufnahme, bei der Sie lächeln oder erstaunt blicken. Probieren Sie es aus. Das Resultat ist überraschend!

Finden Sie Ihre natürliche Stimmlage. Wenn Sie den Eindruck haben, zu hoch zu sprechen, trainieren Sie Ihren „Eigentön“. Jeder Mensch hat seinen eigenen Ton, seine eigene „Stimm“ung. Wenn wir beim Sprechen stark von unserem Eigentön abweichen, klingen wir wenig angenehm und überzeugend und belasten unsere Stimmbänder unnötig. Wie Sie Ihren Eigentön finden: Zählen Sie in entspannter Sprechweise von eins bis zehn. Wiederholen Sie den Vorgang viermal. Dabei verlangsamen Sie das Tempo und ziehen die Vokale immer etwas länger. Zählen Sie beim dritten Durchgang ganz langsam. Nehmen Sie nach Möglichkeit diese Prozedur auf und achten Sie darauf, wie sich Ihre Stimmlage allmählich verändert. Erfahrungsgemäß landen Sie nach dem dritten oder vier-

ten Durchgang auf Ihrem Eigentön. Trainieren Sie diesen Vorgang häufiger und versuchen Sie, sich Ihren Eigentön zu merken. Sie können ihn auch summen oder auf einem Keyboard spielen. Vor Präsentationen und Vorträge empfiehlt es sich, kurz im Geiste die Einzählübung zu machen, um entspannt auf dem Eigentön zu beginnen. Bei all diesen Übungen gilt wie so oft: Je mehr Sie Ihre Stimme erproben – und auch Mal etwas experimentieren – desto besser beherrschen Sie den Klang Ihrer Stimme. So verschaffen Sie sich das richtige Gehör und den Zuhörern einen „stimmigen“ Zugang zu Ihren Inhalten.

