

Mag. Thomas Lackner MA

# Ihr Auftritt, bitte!

Stimme, Sprechen und Präsenz  
(ein Erinnerungsmanuskript)

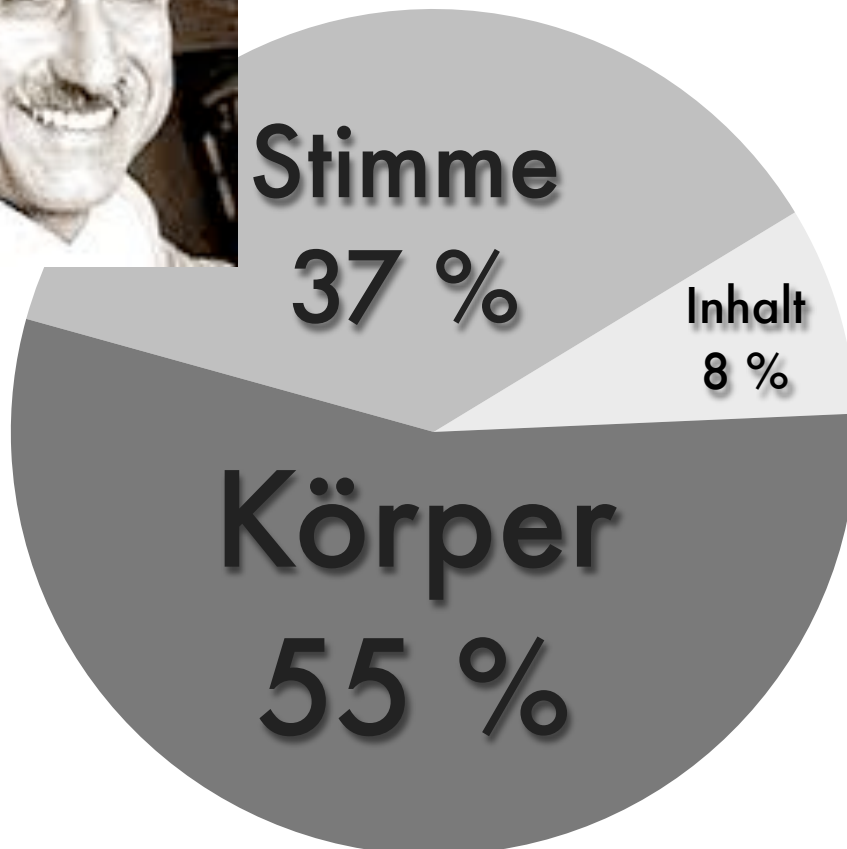
*„Ich war überrascht,  
wie entscheidend die Stimme auf die Inhalte eines Vortrags  
oder die Nachhaltigkeit einer Besprechung wirkt.  
Seit diesem Training bin ich in den Bereichen Präsentation und  
Kommunikation viel selbstkritischer und verbessere mich laufend,  
was Zuhörer und Dialogpartner auch registrieren.  
Dieses Training ist für alle,  
die in einem laufenden Kommunikationsprozess stehen,  
nicht nur empfehlenswert,  
sondern erforderlich.“*

(Markus E.. managementdiagnostik & wirtschaftstraining)

## Albert Mehrabian



Nach Mehrabian (1968) die Anteile der drei Kommunikationskanäle Körpersprache, Stimmklang und Inhalt der Worte an der erfolgreichen Übermittlung einer Botschaft:



Vieldiskutiert und auch kritisiert wurden die Ergebnisse dieser Untersuchung von Albert Mehrabian aus dem Jahr 1967; wegen der Versuchsanordnung und des geringen Samples. Dennoch haben sich diese Zahlen in etwa dieser Größenordnung immer wieder bestätigt.

**Achtung! Dieses Ergebnis bedeutet NICHT, dass der Inhalt unwichtig sei!**

Es bedeutet lediglich, wie verwundbar der Inhalt ist, wenn Körpersprache und Stimme nicht zum Inhalt kongruent sind, also unterschiedliche Botschaften aussenden. Wenn der Kern der Botschaft lautet „Ich möchte Sie für etwas begeistern, gewinnen, Sie überzeugen, Sie für etwas interessieren“, und Körper und Stimme drücken unkontrolliert Unsicherheit, Unlust, Nervosität oder Müdigkeit aus, dann spüren das die Kommunikationspartner. Sie sind nicht mehr bereit zu folgen, oder zweifeln (bewusst oder unbewusst) die Kompetenz und Glaubwürdigkeit des Sprechers an.

**Es ist sehr wohl wichtig, sich inhaltlich vorzubereiten. Jedoch ist entscheidend, inwieweit Sie als Übermittler einer Botschaft Körper und Stimme im Griff haben.**

Diese beiden Hauptinstrumente der Kommunikation können Sie als Persönlichkeit sabotieren, oder Kompetenz und Glaubwürdigkeit unterstreichen.

## Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und **Neubeginne**,  
Um sich in **Tapferkeit** und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.

**Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.**

Wir sollen **heiter Raum um Raum durchschreiten**,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns **Stuf' um Stufe** heben, weiten.

Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu **Aufbruch** ist und **Reise**,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
**Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...**  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!



Hermann Hesse

## Stimm-, Sprech-, und Präsenztraining

- Abschied von alten Mustern
- Bereitschaft für Neues
- Mut, aber auch Heiterkeit und Leichtigkeit
- ein Prozess, der regelmässige Übung erfordert
- Lebenslanges Lernen



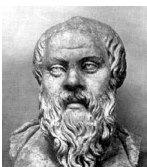
Wenn man die Stimme eines Menschen hört, so weiß man um die Beschaffenheit seiner Seelenkraft (Zhou, chinesischer Sprechlehrer und Philosoph).



Eine angenehme Stimme ist sehr oft mit sonst üblichen Eigenschaften des Leibes und der Seele verbunden (Georg Christoph Lichtenberg).



Die menschliche Stimme ist die Hauptweise, in der der Mensch sein Interesse kundtut, was er ist, das legt er in die Stimme (Friedrich Hegel).



**Sprich, damit ich Dich sehe! (Sokrates)**

# Körper. Gestik. Mimik. Training. Präsenz. Referenzhaltung.

Bewusstsein für und Training von körperlichem Ausdruck, von Gestik und Mimik trägt nicht nur zu einer offenen und entspannten Ausstrahlung bei, sondern hat laut verschiedener Untersuchungen auch positive Auswirkungen auf Ihr Selbstvertrauen und Ihre Einstellung zur Umwelt.

## Parameter der optimalen Referenzhaltung

- **Füße:** hüftbreit, guter Kontakt zum Boden
- **Knie:** locker, nicht durchgestreckt
- **Becken:** ausgewogen, Steissbein zieht zum Boden
- **Wirbelsäule:** Wirbel für Wirbel nach oben
- **Schultern:** locker, Schulterblätter schmelzen den Rücken hinunter
- **Arme, Handgelenke:** locker und entspannt
- **Kopf:** Scheitel strebt nach oben

Zwischen Scheitel und Steissbein entsteht



**Gestik**  
unterstützt die Energie der Sprache  
macht Sie lebendiger



- im positiven Gestikulationsbereich: etwa zwischen Nabel und Halsansatz
- Größe ist abhängig vom Raum
- finden Sie eine für Sie angenehme

## Einfache Übungen zur Verbesserung der körperlichen Präsenz

(grundsätzlich alles, was die Körperspannung, Fitness und das Bewusstsein für den eigenen Körper steigert: Yoga, Tanzen, Joggen, jede Art von körperlicher Betätigung)

- Dehnen, Strecken und Gähnen, Lockerungsübungen, Ausschütteln und Abklopfen oder Abstreichen
- Fusssohlen 2-3 x kurz auf den Boden stampfen
- Hände reiben und zur Faust ballen
- Arme und Schultern kreisen, Fussgelenke und Knie kreisen, Becken kreisen
- Pobacken zusammenkneifen
- mit den Knien Schlottern und Wippen
- federnd hüpfen und sich zur Decke strecken
- Muskulatur im Gesicht mit den Händen kneten. Jeden Gesichtsmuskel bewusst bewegen.

In der Haltung des Körpers verrät sich der Zustand des Geistes. Durch die Körperbewegung spricht gleichsam des Geistes Stimme. (Ambrosius)



## Bedeutung der Bauchatmung (kombinierte Zwerchfell-/Rippenatmung)

### Wir fühlen uns wacher und konzentrierter!

- verbesserte Durchblutung des Gehirns
- bis zu 30% mehr Sauerstoff als bei reiner Brustatmung

### Entspannung

- die richtige Atmentechnik entspannt
- Steigerung der Achtsamkeit
- verbesserter Kontakt zu unseren Emotionen

### allgemeines Wohlbefinden verbessert sich

- bessere Versorgung des Muskulatur
- Zwerchfell unterstützt den Herzmuskel
- Lympflüssigkeit wird ausgetauscht
- Zwerchfell massiert die Verdauungsorgane

### Unsere Stimme: tragfähiger und präsenter!

- Bauchmuskulatur stützt den Stimmklang
- höchste Effizienz bei Bauchatmung

### Ökonomischer Stimmgebrauch!

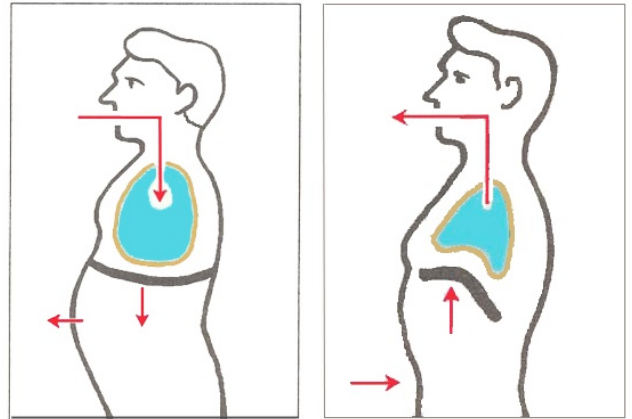
- Stimme klingt angenehmer und voller
- Kraftersparnis
- weniger Verspannungen
- weniger Ermüdungserscheinungen

### Atem bringt Klarheit

- Atempausen strukturieren Botschaften
- Redefluss wird kontrolliert
- wir reden scheinbar langsamer
- Gesprächspartner können leichter folgen, Sie übernehmen automatisch Ihren entspannten Atem: psycho-respiratorischer Effekt



Der Atem ist das Pferd, der Gedanke der Reiter. (Aus Tibet)



**Einatmen:** der Bauch bewegt sich hinaus, wir haben, das Gefühl unser Atem dehnt uns im Beckenbereich, an den Flanken und im unteren Rücken aus, dann hebt sich der Brustkorb

**Ausatmen:** der Bauch zieht sich zurück in Richtung Wirbelsäule

### Atem Übungen

#### Achtsamkeit

Setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen. Spüren Sie wertfrei Ihren Atem ein- und ausströmen. Legen Sie Ihre Hände dorthin, wo Sie Atembewegung spüren. Lassen Sie Ihren Atem bewusst in diese Bereiche fließen.

#### Beobachtung

Legen Sie Ihre Hände auf den Unterbauch. Sie bemerken, wie der einfallende Atem den Bauchraum ausdehnt. Während der Ausatmung zieht sich die Bauchmuskulatur in Richtung Wirbelsäule zurück.

#### Atemeinfall beim Sprechen

Sie lassen den Atem auf einem gleichmässigen fff, ssss, oder schsch ausströmen. Der Einatem kommt von selbst: Sie staunen wie ein Kind, die Kinnlade fällt, die Bauchmuskulatur löst sich. Der Bauch fällt heraus.

#### Geburtstagskerzen

Spitzen Sie den Mund und blasen imaginäre Geburtstagskerzen aus. Bei jedem Impuls weiten sich die Flanken ein wenig. Das Zwerchfell wird angeregt.

## Die entspannte Stimme (Indifferenzlage, Eigenton)



**Die Stimme eines Menschen kann uns anziehen oder irritieren.**

Es kann passieren, dass wir einen Menschen zunächst attraktiv finden. Das kann sich aber in dem Moment ändern, in dem sie oder er zum ersten Mal den Mund aufmacht. Oder wir hören jahrelang die angenehme Stimme einer Radiosprecherin oder eines Sprechers und machen uns ein vorteilhaftes Bild zu dieser Stimme; bis wir eines Tages mit der Realität der wirklichen Person konfrontiert werden.

**Der Faktor Stimme trägt zum beruflichen Erfolg bei.**

Laut zweier Studien *Wirtschaftsfaktor Stimme* (2004) und *Karrierefaktor Stimme* (2006) ist die Ausdruckskraft der Stimme immens wichtig. Vor allem stimmliche Sicherheit, flexible Stimmführung und eine voll klingende Mittellage werden von Führungskräften und Personalentwicklern positiv bewertet.

**„Nicht was wir sagen, sondern wie wir es sagen, ist für die zwischenmenschliche Beziehung von allergrößter Bedeutung.“**

Sprechwirkungsforscher Hartwig Eckert und John Laver

## Wie finden und trainieren Sie Ihre entspannte Stimme?

- Zunächst: siehe Körperübungen und siehe Atemübungen
- Stellen sie sich vor, Sie essen Ihre Lieblingsspeise und drücken das mit einem vollmundigen mmmm, mmmmm, mmmm aus. Variieren Sie die Tonhöhe und kauen sie dabei genüsslich.
- Klopfen Sie dabei mit den Fäusten leicht auf Ihre Brust. Sie spüren die Vibrationen im Brustraum
- Kauen und summen Sie und spüren Sie die Vibrationen in Ihrem Gesicht.
- Für besonders Mutige: summen Sie und öffnen Sie den Mund zu einem uuu, ooo oder aaaaa! Lassen Sie die Vokale ohne Druck fließen. Weiten Sie die Mundhöhle wie beim Gähnen.
- Lesen Sie einen Text: summen Sie vor jedem Satz und lesen dann mit derselben Stimme weiter. Behalten sie dabei diese entspannte Qualität im Klang Ihrer Stimme.
- Am Telefon: bestätigen Sie Ihre Gesprächspartner immer wieder mit einem zustimmenden Mhm, mhm, mhm. Oder mhm ja. Verändern Sie beim Ja nicht die Qualität Ihrer Stimme.
- Summen Sie im Auto ein Lied, oder im Bad. Oder am Clo. Nützen sie diese ABC Räume um zu trainieren.

**TIPP** „Die Vokale sind der Fluss, die Konsonanten die Ufer der Sprache“ (Michael Cekov)



Die Vokale tragen die Emotionen. Die Konsonanten sind für die Deutlichkeit zuständig. Daher ist es wichtig, sich mit den Vokalen, also dem Klang Ihrer Sprache zu beschäftigen!



## Übungen für den Klang der Stimme in der Sprache:

- sitzen Sie bequem und gut ausgerichtet
- sprechen Sie die langen Vokale und führen Sie Ihre flache Hand vom Unterbauch soweit weg, wie die Länge Ihres Armes reicht. Dabei klingt der lange Vokal. Kann für die Übung länger sein als normal.
- sprechen sie die kurzen Vokale, indem Sie federnd knapp vor dem Körper mit der Handkante nach unter schlagen. Das Handgelenk ist locker.

*(Ich habe diese sehr effektive Übung bei der Sprechtrainerin Ingrid Amon kennengelernt, meiner ersten Lehrerin beim Österreichischen Rundfunk.)*

## Vokalreihen

### lang

Abend  
ahnen  
Glas  
Kahn  
Makel  
Nachtisch  
Nase  
Rad  
Tag  
Waage

### kurz

ab  
Anna  
Klassen  
kann  
Macke  
Nachtigall  
nass  
Ratte  
Takt  
wacker

### lang

Beere  
Degen  
dehnen  
Esel  
Feder  
Fehler  
Gel  
Speer  
Tee  
wen

### kurz

Bern  
Decke  
denn  
essen  
Vetter  
Fell  
Geld  
Sperr  
Test  
wenn

### lang

Biene  
Diener  
ihr  
Kiesel  
lies  
schief  
wie  
Wien  
Wiese  
zieren

### kurz

binden  
Dinkel  
irren  
Kissen  
Liste  
Schiff  
wild  
Wind  
Wissen  
zittern

### lang

Bogen  
Bohne  
Hof  
hol  
Not  
Sohle  
toben  
Ton  
wohl  
Zofe

### kurz

Bock  
Bonn  
hoffen  
holprig  
Nord  
soll  
Topf  
Tonne  
Wolle  
Zopf

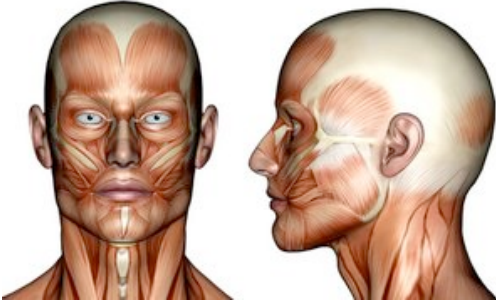
### lang

Buche  
fluchen  
Flug  
Fuß  
Huhn  
Kuh  
Mut  
nun  
super  
Uhu

### kurz

Buchs  
flugs  
Fluss  
Fuchs  
Hund  
Kuss  
Mutter  
null  
Suppe  
Ulme

**Die Deutlichkeit der Botschaft:** Viele Menschen vergessen in der Kommunikation auf Ihre Gesichtsmuskulatur. Dabei haben das Gesicht und vor allem auch die Augen evolutionsbedingt einen sehr großen Anteil daran, welche Emotionen von unseren Mitmenschen wahrgenommen werden. Nicht umsonst werden die Augen auch „die Fenster zur Seele“ genannt.



#### **Mögliche Vorteile einer deutlichen Aussprache**

- Sie sprechen deutlicher und klarer.
- Ihre Stimme bekommt mehr Energie. Sie wirken lebendig.
- Ihre Verständlichkeit verbessert sich. Man hört Ihnen gerne zu.
- Sie fühlen sich sicherer. Sicherheit unterstützt Ihre Ausstrahlung.
- Das ganze Gesicht spricht mit.

Nicht nur die gesamte Stimmproduktion ist ein muskulärer Vorgang. Das menschliche Gehirn trifft beim Sprechen 150 000 Entscheidungen in der Sekunde. An die 60 Muskelgruppen arbeiten wohl koordiniert zusammen. Diese Muskulatur ist eingebettet in die Muskulatur des Körpers, und braucht daher dieselbe Behandlung und Pflege, wie der Rest des Körpers. Auch Lippen- und Zungenmuskulatur sollten regelmässig trainiert werden, um aus einer Wohlspannung heraus eine gut koordinierte Zusammenarbeit zu ermöglichen.

#### **Übungen zum Training der Artikulationsmuskulatur**

- Schütteln und bewegen Sie die Muskulatur Ihres Gesichtes. Schneiden Sie Grimassen. Babys machen das genauso. Sie bereiten Ihre Muskulatur auf das Sprechen vor und üben sich im Ausdruck.
- Lippen: wechseln Sie zwischen Kussmund und Grinsen so schnell wie möglich hin und her. Sprechen Sie dabei uiuiuiuiuiuiui etc (Fitness).
- Lippen: Blasen Sie durch die Lippen wie ein Pferd (Lockerung), stimmlos und stimmhaft.
- Lippen: Bewegen sie jeden einzelnen Lippenmuskel isoliert. Es gibt deren einige zu entdecken (Isolation).
- Lippen: Kauen Sie kräftig und bewegen Sie dabei bewusst Ihre Lippen. Summen Sie begleitend (Fitness und Klang)
- Zunge: Schlecken Sie mit Ihrer Zunge außen um Ihren Mund, als ob Sie Brösel entfernen wollten. Dreimal in die eine, dreimal in die andere Richtung (Fitness und Koordination).
- Zunge: Diesselbe Übung, nur innerhalb des Mundes, zwischen Lippen und Zahnreihen (Fitness und Koordination).
- Zunge: Putzen sie mit Ihrer Zunge langsam jeden Zahn einzeln vorne und hinten. Das ist die Königsübung. Sie kann mindestens genauso unangenehm werden, wie eine Bauchmuskelübung. Aber Sie trainiert Ihre Zunge hervorragend.

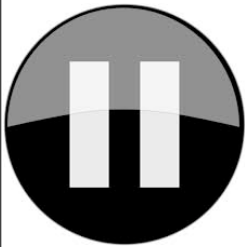
**ACHTUNG:** Wenn sich der Nacken verspannt. Wenn Sie Schmerzen im Zungengrund verspüren. Pause machen, massieren, dehnen und lockern!

#### **Übungen zur Koordination mit Sprache**

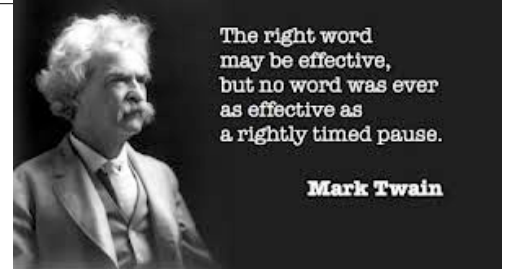
- Sprechen Sie Zungenbrecher. Zunächst langsam und deutlich. Dann steigern Sie das Tempo!
- Nehmen Sie das Gelenk eines Zeigefingers zwischen die Zahnreihen. Zähne liegen ganz lose auf, sodass der Kiefermuskel sich nicht anspannt und Sie nicht in Gefahr laufen, einen Finger zu verlieren.  
Lesen Sie auf diese Art möglichst deutlich und genau einen Satz dreimal. Dann den Satz noch einmal ohne Finger. Der Unterschied spricht für sich (Klang, Kraft, Koordination).
- Lesen Sie täglich mindestens einen Zeitungsartikel laut.



## Pausen, Tempo, Betonungen, Sprachmelodie



Erst in der **Sprechpause** öffnen Sie die Tür zu sich selbst und Ihren Zuhörern! Sie haben Zeit für den nächsten Gedanken, Ihre Zuhörer Zeit, das Gehörte zu verarbeiten.

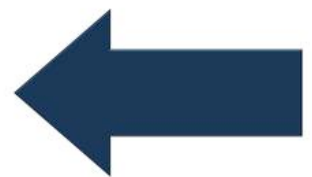


Der Eindruck von zu hohem **Sprechtempo** / entsteht oft durch fehlende Pausen / und das wiederholte in die Höhe gehen der Stimme am Ende des Satzes. //



Dadurch signalisiert man, / es geht sofort weiter. // Man setzt sich selbst / und die Zuhörer unter Druck.// Auch hier gilt: / Pausen zulassen // und den Gedanken abschließen //, also /: die Stimme senken //: auf Punkt sprechen. // Zwischen den Pausen / kann man mit dem Tempo variieren. // Das erhöht die Lebendigkeit. //

**Betonungen** tragen zur besseren Verständlichkeit und zu grösserer Lebendigkeit von Botschaften bei. Es ist wichtig, sich zu überlegen, welche Keywords die Bedeutung einer Botschaft tragen. Wir geben diesen Wörter instinktiv mehr Raum. Sie werden langsamer gesprochen, mit mehr Energie und oft, innerhalb der Sprachmelodie, auch höher oder tiefer gesetzt. Höhe bringt Freundlichkeit, Tiefe Vertrauen in die Stimme.



Eine lebendige **Sprachmelodie** macht das Gesprochene interessanter. Sie unterstützt die Persönlichkeit des Sprechenden. „Verglichen mit monotoner Sprechlage, werden Sprecher mit deutlicher Tonhöhenvariation als kompetenter, selbstbewusster, extorvertierter und wohlwollender eingeschätzt“ (in Eckert/Laver, „*Menschen und Ihre Stimmen*“).

## Übungen zum Thema Pause, Tempo, Betonungen und Sprachmelodie

### 1) gelesener Text

- nehmen Sie zunächst einen beliebigen Text und lesen Sie ihn so, als ob Sie ihn jemandem vorlesen würden. Finden Sie heraus, wo Sie Pausen machen können und tragen Sie sich diese Pausen ein. Verwenden Sie folgende Symbole: / für kurze Pause, // für eine längere Pause. Sie können zunächst in den Pausen mit den Fingern schnippen. In einem weiteren Durchgang denken Sie sich dieses Schnippen nur.

*Das Verständlichste an der Sprache / ist nicht das Wort selber //, sondern Ton /, Stärke, / Modulation /, und Tempo /, mit denen eine Reihe von Worten gesprochen werden /– kurz: / die Musik hinter den Worten /, die Leidenschaft hinter dieser Musik /, die Person hinter dieser Leidenschaft: // Alles das also, / was nicht geschrieben werden kann. //*

- Lesen Sie nun zur Übung die Einheiten zwischen den Pausen in unterschiedlichen Tempi. Wechseln Sie zwischen sehr schnell, schnell, mittel, langsam und sehr langsam.
- Unterstreichen Sie nun die Worte, die die Hauptbotschaft der jeweiligen Einheit tragen. Es gibt kein richtig oder falsch. Betonungen richten sich danach, was Sie mit dem Satz ausdrücken wollen.

*Das Verständlichste an der Sprache / ist nicht das Wort selber //, sondern Ton /, Stärke, / Modulation /, und Tempo /, mit denen eine Reihe von Worten gesprochen werden /– kurz: / die Musik hinter den Worten /, die Leidenschaft hinter dieser Musik /, die Person hinter dieser Leidenschaft: // Alles das also, / was nicht geschrieben werden kann. //*

- Versuchen Sie nun, das jeweilige Tempo diesen Betonungen anzupassen. Betonte Worte werden etwas langsamer gesprochen, als die Worte in Ihrem direkten Umfeld. Sie können auch durch Gestik und Variation in der Tonhöhe verstärkt werden.
- Verwenden Sie bewusst mehr Tonhöhenunterschiede. Stellen Sie sich vor, Sie würden mit diesem Text ein Märchen erzählen. Übertreiben Sie ruhig. Es ist nur eine Übung. Es geht darum, Ihr Instrument für diese Flexibilität und stimmliche Variation zu trainieren.
- Experimentieren Sie damit, was sich verändert, wenn Sie ein betontes Wort höher oder tiefer aussprechen.

### 2) freies Sprechen

Sie können dieselben Übungen genauso im freien Sprechen ausprobieren. Nehmen sie sich zunächst immer nur einen Punkt vor. Es gilt genauso:

- experimentieren sie mit der Länge der Pausen - nehmen sie sich dabei auf
- ein Gedanke - ein Atem (one thought - one breath)
- Tempo sinnhaft variieren - Betontes wird langsamer gesprochen
- bewusst mit der Sprachmelodie experimentieren. Am Ende eines Gedankens senkt sich die Stimme zum Punkt hin - auf Punkt sprechen.

# körperliche und stimmliche Vorbereitung auf eine gelungene Kommunikation!



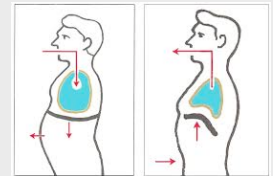
## Körper:

- dehnen, strecken, abklopfen, abstreichen, auf dem Stand hüpfen
- mit den Armen und Beinen schwingen
- die Sprunggelenke, die Knie, das Becken, die Schultern, den Nacken kreisen
- Referenzhaltung einnehmen: Füße, Knie, Becken, Wirbelsäule, Scheitel gut ausrichten



## Atem:

- die Hände auf den Unterbauch legen und den eigenen Atem spüren
- den Atem ins Becken einfallen lassen und auf gleichmäßigem fff, sss, oder schsch ausatmen, die Hände liegen auf Bauch und Flanken, spüren Sie die Weite
- Zwerchfelltraining: Geburtstagskerzen ausblasen und die Kraft in den Flanken spüren



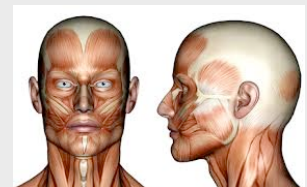
## Stimmklang:

- gut kauen und dabei ein angenehmes mmmm summen. Die Tonhöhe dabei spielerisch variieren, die Mundhöhle ist etwa soweit wie beim Gähnen, den Ton gut kauen
- ein Lied summen
- lassen Sie ein sanftes huuu aus einer höheren Tonlage in die Tiefe sinken, wiederholen Sie mit hooo, und haaa. Zur Unterstützung können Sie dabei mit dem Körper in die Knie gehen. Die Hand zeichnet eine Schlangenlinie in die Luft.



## Artikulation:

- Bewegen Sie Ihr Gesicht. Ziehen Sie Grimassen.
- Lockern Sie Ihre Mundwerkzeuge. Flattern Sie mit den Lippen. Flattern Sie mit der Zunge. Benutzen Sie dabei Ihre Stimme.
- Kauen Sie mit den Lippen und summen Sie dabei (siehe oben).
- Schlecken Sie mit der Zunge um den Mund. Putzen Sie jeden Zahn mit der Zungen, etc.
- Blasen Sie Ihre Lippen zu einem P oder B auf und lassen den Verschluss dann platzen. Machen Sie das mehrere Male. Sprechen Sie Blapp, Blapp, Blapp, Blapp
- Sprechen Sie einen Zungenbrecher



## Präsentation und Gespräch

- Lächeln Sie und breiten Sie die Arme aus, als ob Sie die Welt umarmen würden
- Stampfen Sie mit den Füßen auf den Boden und Klatschen Sie in die Hände
- Rekapitulieren Sie: Was ist Ihre Botschaft? Was ist Ihr Ziel?
- Richten Sie den Blick nach aussen
- Stellen Sie sich vor, Sie treffen gute Freunde.
- Nehmen Sie sich Ihre Zeit und Ihren Raum!



## Zusammenfassung: Welche möglichen Vorteile bringt ein Stimm-, Sprech- und Präsenztraining!

### Körper und Haltung

- größere Präsenz
- Ihre Haltung signalisiert Offenheit und Bereitschaft
- Ihre Stimme klingt voller und hat mehr Dynamik
- Sie sprechen ökonomischer und daher Kraft sparend

### Atemtechnik

- größeres allgemeines Wohlbefinden
- Ihre Stimme wirkt entspannt
- Ihre Stimme klingt präsent
- Sie haben mehr Kontrolle über Ihre Stimme
- Sie gewinnen an Sicherheit

### Stimmklang

- Ihre Stimme klingt voller und daher angenehm
- Sie sind hörbar ohne zu großen Kraftaufwand
- man hört Ihnen gerne zu
- eine sichere Stimme signalisiert eine sichere Persönlichkeit
- Sie gewinnen an Vertrauen

### Artikulation

- Sie sprechen deutlich und verständlich
- Es ist leicht, Ihnen zu folgen
- Sie überzeugen durch Energie in der Sprache
- Sichere Artikulation wird auch hier mit Sicherheit und Kompetenz assoziiert

### Modulation - angewandte Rhethorik

- mehr Pausen: höhere Verständlichkeit, Sie wirken überlegter
- Betonungen: Ihre Botschaften sind eindeutiger
- Sprachmelodie und Tempowechsel: Sie wirken lebendiger, und man kann besser folgen

## Ihr Trainer: Mag. Thomas Lackner MA

Thomas Lackner ist Schauspieler, Stimmexperte und Moderator in Personalunion. Er verkörpert das Prinzip Stimme.



Seit seinem Studium der Musikwissenschaften beschäftigt sich Thomas Lackner mit der menschlichen Stimme. Das Thema seiner Diplomarbeit waren die Erfolgstimmen der amerikanischen Crooner, der ersten Radiostars mit Millionenpublikum. In seiner daran anschließenden Ausbildung zum Tontechniker erforschte er das Kommunikationsinstrument Stimme von der klanglich-aufnahmetechnischen Seite her.

Danach war er selbst eine der Radiostimmen des Kultursenders Ö1. Fast ein Jahrzehnt lang gestaltete, produzierte und moderierte er neben zahlreichen Radiosendungen seine eigene wöchentliche Livesendung.

Nach seiner Schauspielausbildung in Wien spielte er seit fast zwanzig Jahren an verschiedensten Bühnen des deutschsprachigen Raumes. Er hat bis heute in nahezu hundert Theaterproduktionen mitgewirkt. Derzeit gastiert er am Tiroler Landestheater. Ausserdem moderiert er Konzerte und gestaltet Lesungen und Rezitationen.

Seit seinem Studium Voice Studies an der Royal Central School of Speech and Drama der University of London, der renommiertesten Stimmtrainer Ausbildung des gesamten englischsprachigen Raumes, trainiert und coacht Thomas Lackner als Stimm-, Sprech- und Präsenztrainer Führungskräfte und MitarbeiterInnen von Unternehmen, sowie LehramtsstudentInnen, PädagogInnen, Speaker, Trainer und VertreterInnen anderer Berufsgruppen, die Ihre Stimme, Ihre Sprache und Ihre Präsenz professionell einsetzen wollen. Er bietet Gruppenseminare und Einzelcoachings an, sowohl als einmalige Impulsveranstaltungen, als auch als fortlaufende Trainings über einen längeren Zeitraum.

In seinen unterhaltsamen und informativen Vorträgen setzt er wichtige Impulse zum Thema „Stimme, Sprechen und Präsenz“, sowohl unter rhetorischen als auch gesundheitlichen Gesichtspunkten. In der ihm eigenen Mischung aus Schauspiel und Impulsvortrag schärft er auf unterhaltsame, anschauliche und informative Art und Weise Ihr Bewusstsein dafür, wie Sie Ihr sensibles Hochleistungsorgan Stimme gesund, effektiv und gezielt einsetzen können: als Instrument für Ihren beruflichen Erfolg. Business-Infotainment auf höchstem Niveau.