

Stimm-Gym für (zukünftige) Sympathieträger

Die Magie Ihrer Stimme

"Gerade mal 7% der Ausstrahlung eines Menschen, so die Forschungsergebnisse der Sozialpsychologen, haben mit dem zu tun, was er sagt. 40% verdankt er dem Klang seiner Stimme. Und 53% entfallen auf seinen Körper und die äußere Erscheinung." Capital 24/2000

Nutzen Sie den vollen Sympathiefaktor, der in den Möglichkeiten Ihrer Stimme liegt? Wenn Sie krächzen oder piepsen, im Stressfall leise und monoton werden oder auch schmerzlich laut (für Ihre Zuhörer), dann haben Sie es viel schwerer „anzukommen“ und Ihre Botschaft an den Mann oder die Frau zu bringen. Die Stimme trägt oft mehr zur Überzeugungskraft bei als Argumente! „Eine schwache Persönlichkeit zeigt sich durch eine schwache Stimme, ganz gleich, wie stark die Argumente auch sein mögen“, weiß Nikolaus B. Enkelmann.

Wenn Sie etwas für Ihre Stimme tun, arbeiten Sie also auch an Ihrer Persönlichkeit! Wenn Ihre Stimme kraftvoller wird, werden auch Sie kraftvoller sein. Wenn Ihre Stimme sanfter wird, können Sie nicht aggressiv bleiben. Wenn Ihre Stimme harmonischer, klangvoller und – was oft, wenn auch nicht immer wichtig ist – wenn sie tiefer wird, werden auch Sie zu einer harmonischeren, selbstbewussteren und ausdrucksstärkeren Persönlichkeit.

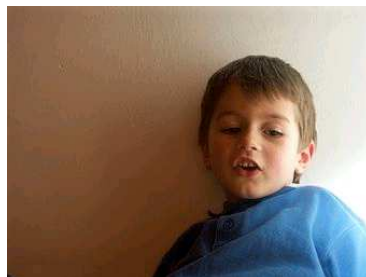
Ist Ihre Stimme Schicksal?

Nein! Selbst eine dünne, verhauchte, schrille, blecherne, scharfe, quäkende oder langweilige Stimme kann jederzeit verschönt werden. Wohlklang ist zwar manchen als Geschenk des Himmels mitgegeben worden, aber weniger Beglückte können an sich arbeiten – und sehr viel erreichen. Wie das geht? Durch regelmäßiges Training, durch Stimm-Gym(nastik). Das ist die gute und zugleich die schlechte Nachricht. Schlecht deshalb, weil mit der einen oder anderen Trainingseinheit noch nichts gewonnen ist: Sie müssen schon zwei, drei Monate bei der Stange bleiben, vielleicht auch länger. Eine gute Nachricht ist das, weil Sie Ihrer Stimme nicht hilflos ausgeliefert sind sondern tatsächlich etwas tun können, um sie zu verbessern.

„Kann ich das hier lernen?“

Jein. Sie finden weiter unten einige Übungen, die zum Einstieg ins Stimm-Gym gut geeignet sind. Meine Erfahrung zeigt jedoch, dass ein kundiges und korrigierendes Ohr von außen sehr hilfreich ist. Wenn Sie richtig an sich arbeiten wollen, ist es die bessere Wahl, ein Seminar zu besuchen oder / und Stimmcoaching in Anspruch zu nehmen.

Gehen Sie beim Stimm-Gym in jedem Fall sanft mit sich um! Unsachgemäßes, forciertes Üben kann Ihrer Stimme schaden. Sobald Sie merken, dass Sie sich anstrengen oder dass gar etwas schmerzt, sollten Sie deshalb sofort eine Pause einlegen. Üben Sie locker und mit Spaß – so geht es am leichtesten.



Stimm-Gym

1. Beginnen Sie jede Stimm-Gym-Einheit mit ausgiebigem Gähnen. Das lässt Sie tief atmen, außerdem wird die Stimm- und Sprechmuskulatur gelockert. Wer mehr über die segensreichen Wirkungen des Gähnens erfahren will, findet Wissenswertes in folgendem CARISMA Zuckerl-Artikel:
www.carisma-training.de/zuckerl/img/Gaehnen.pdf
2. Beklopfen Sie Ihre Brust locker mit der Faust oder den Fingerspitzen. Dazu summen und tönen Sie entspannt auf „m“, „n“, „ng“, „a“, „o“, „u“.
3. Singen Sie mehrere Male, in bequemer Tonlage ohne Anstrengung, auf einem Ton „mmmmmmoooooooooooo...“. Stellen Sie sich dabei vor, Sie hätten einen Tischtennisball im Mund, der den Gaumen nach oben wölbt. Oder stellen Sie sich den Gaumen wie eine hohe Kirchenkuppel vor. Probieren Sie verschiedene Tonhöhen aus. Achten Sie darauf, dass die Stimme klar klingt und keinesfalls verhaucht!
4. Zwischendurch wieder gähnen mit Recken und Strecken!
5. Summen Sie, beginnend mit dem Ton, der sich ganz von selbst einstellt, dann immer um einen Ton tiefer, anschließend immer um einen Ton höher (nur in dem Tonumfang, den Sie ohne Anstrengung schaffen!): jeweils 3 – 10 x „mmmmuuuuu“, „mmmmoooooooo“, „mmmmaaaaa“, „mmmmeeeeee“, „mmmmiiiiiii“, „mmmmüüüüü“, „mmmmööööö“ *)



6. Achtung:
Machen Sie unbedingt eine Pause, wenn es anstrengend werden sollte!

7. Singen Sie litaneiartig auf einem Ton: „Mmmorgenstunnd-hat-Gold-immmmmMunnd“ – mehrere Male in verschiedenen Tonhöhen die Tonleiter auf- und abwärts. Auch hier wieder darauf achten, dass Sie locker bleiben und sich nicht anstrengen.
8. Grundsätzlich ist für alle Übungen eine moderate Lautstärke zu empfehlen. Sie wollen mehr Stimmvolumen erreichen und lauter sprechen können? Dann spielen Sie bei den Übungen 5 und 7 auch mit der Lautstärke. Achtung: niemals anstrengen!

Wenn Sie einen Monat lang täglich diese Stimm-Gym-Übungen machen, wird das Ergebnis hörbar sein!

Viel Spaß beim Üben wünscht Ihnen herzlich Ihre



*)

Der Vokal „u“ wirkt belebend und harmonisierend auf den Unterleib, „o“ auf das Herz, „a“ auf den oberen Brustraum, „e“ auf Hals und Schilddrüse und „i“ auf das Gehirn.