

# Stimme als Erfolgsfaktor und Führungsinstrument

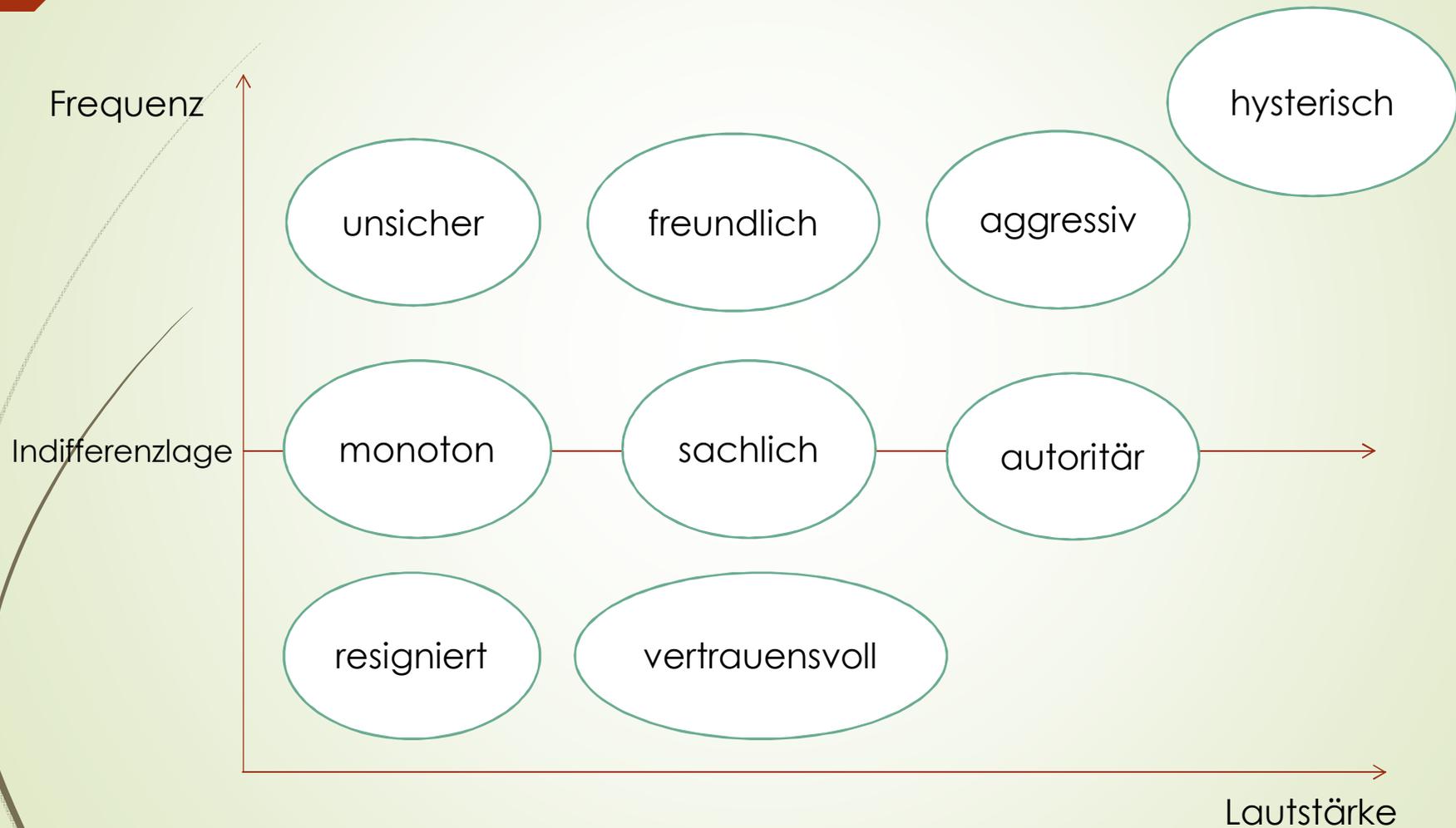
Institut für professionelles Sprechen

Tomma Hangen

Oldenburg

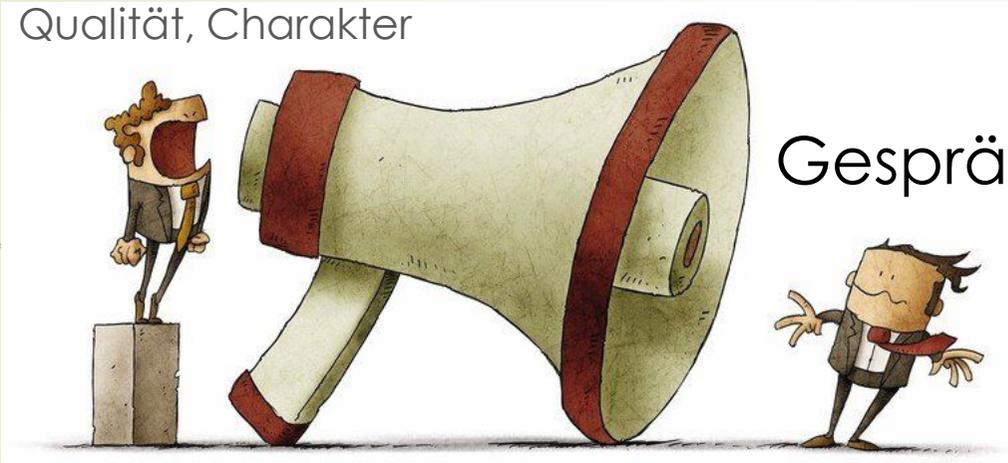
# Den richtigen Ton treffen, um zu führen

wie wird die Stimme wahrgenommen



# Stimmklang

Qualität, Charakter



Gesprächspartner erreichen



Ohren und Menschen öffnen



Spannung

(zu) wenig



hauchig,  
reibend,  
weich

euton



klar,  
tragend,  
flexibel

(zu) viel



gepresst,  
knarrend,  
rau

# Sprechtempo



langsam

pathetisch,  
pastoral

gelangweilt

uninteressiert

angemessen

individuell  
für jede/n

Sender und  
Empfänger  
stimmen  
überein



schnell

engagiert

gehetzt

ungeduldig



# Aussprache

**nuschelige**

unwichtig

nachlässig

Sache +  
Person nicht  
ernst nehmen

**deutlich**

klare  
Inhalte,  
Haltung,  
Ziele

**überdeutlich**

manieriert,  
eitel

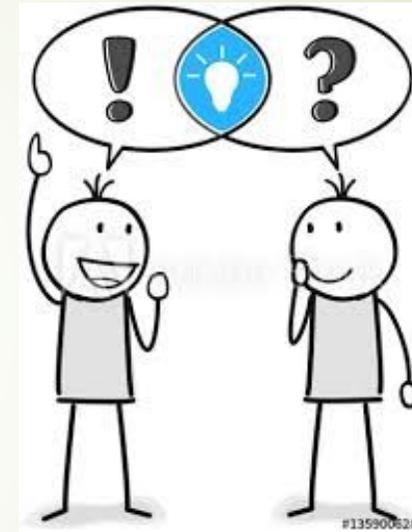
überhöhen

besser wissen

# Sprechausdruck

Wenn Sie überzeugt sind, hört man das.

- klären, was halten Sie von:
- ihrer Person
- den Zuhörenden, Gesprächspartnern
- dem Thema
- dem Raum
- der Zeit
- ...
- ...



# Das erzählt der Ton über Ihre Haltung

- Wie schön, dass Sie heute Zeit haben.
- Gut, dass wir uns heute zusammensetzen können.
- Wie geht es Dir?
- Was machst Du da?





## Welche Fragen ergeben sich daraus:

- Kenne ich meine Stimme?
- Kann ich mit meiner Stimme umgehen?
- Wie kann ich meine Stimme trainieren?

An folgenden Themen kann man u.a. arbeiten:



# Atmung

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:

Die Luft einziehen, sich ihrer wieder entladen;

Jenes bedrängt, dieses erfrischt;

So wunderbar ist das Leben gemischt;

Du danke Gott, wenn er dich presst,

Und danke ihm, wenn er dich wieder entlässt.

Goethe



## Sprechtempo – Text für 15 Sekunden

Eine **Zeit** lang **beschäftigte** sich Eulenspiegel damit,  
dass er von **Universität zu Universität** zog,  
sich **überall** als **Gelehrter** ausgab und  
die Professoren und Studenten **neckte**. [...]

»Wie Eulenspiegel dem Esel das Lesen beibrachte«



# Artikulation

Tante Klara macht am Abend  
manchmal sich ein warmes Bad,  
radelt gern und mag Bananen  
oder Ananassalat.

W. Halle



# Indifferenzlage

⇒ entspanntes Zuhören + Bestätigen

„mh“ „ja“

⇒ Resonanzen spüren und ausweiten von Kopf bis Fuß

⇒ Wer hohe Türme bauen will,  
muss lange am Fundament verweilen.



**Sprich, damit ich dich sehe.**