



Auftritt- und Stimmarbeit für ein selbstsicheres und souveränes Auftreten

12.11.2022 – Train-the-Trainer Freiburg



Unser Erfahrungsgedächtnis

Achtung - alte Erfahrungsmuster werden auf neue Beziehungen übertragen!

Vorurteile gegenüber anderen Personen beruhen oft auf Übertragungen. Übertragungen beruhen auf Einstellungen zu Personen, mit denen früher ein emotionaler Konflikt oder Kontakt bestand.

Im Positiven wie Negativen.

So erinnern uns einzelne Teilnehmende mit ihrem Auftreten, ihrer Sprache, ihrer Stimme, ihrem Blick unbewusst an Personen vielleicht aus früherer Zeit. Wir nehmen solche Gefühle nicht als Erinnerungen wahr, sondern als wirkliches Erleben im Kontakt zu einem anderen Menschen.

Es kann sein, dass ich einer Übertragung „aufsitze“, also alte Gefühle gegenüber früheren Personen auf jemanden übertrage!



Übungen zur Körpererwärmung und Lockerung

- Körper schütteln, lockern, abklopfen
- Alle Gelenke im Körper lockern
- Sich groß machen, dehnen, strecken
- Schultern anheben und fallen lassen
- Arme kreisen lassen – „Windräder“
- Hüften kreisen lassen – Körper den Raum erobern lassen
- Gesicht massieren – Kiefer lockern – Zunge lockern
- Bauklotzturm - Oberkörper fallen lassen – locker nach unten hängen – Knie locker - Kopf und Hände locker nach unten hängen – Stress ausatmen - und langsam wieder Wirbel für Wirbel Stück für Stück nach oben aufbauen
- Grimassen ziehen
- Alles was Spaß macht und lockert 😊

Übungen zur Stimmerwärmung

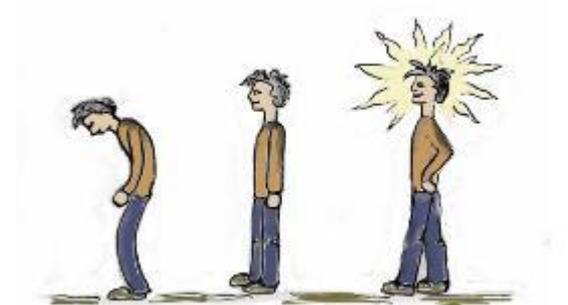
- Atemräume spüren mit der Hand auf der Bauchdecke – bei Einatmung hebt sich, bei Ausatmung senkt sich die Bauchdecke
- Zwerchfellübungen – z.B. Kerzen ausblasen, auf Pst ermahnen, kleine Löcher bohren auf brrt, hämmern mit p – t – k
- Körperlaute/ Vitallaute – gähnen, strecken, hauchen, kichern, lachen, husten
- Tierstimmen nachahmen
- Lockeres Summen – Lippen aufeinander legen und sanft auf „m“ summen
- Gelangweiltes Zustimmung mit „mh“, „aha“...
- Genussvoll Erdbeeren essen – „mmmjamm, mmmjom“
- Mundmotorikübungen z.B. Lippenflattern, Lippen platzen lassen, Zunge nach rechts-links und oben-unten, schnalzen, Mundwäsche mit der Zunge
- Bla, bla Sprache als Erwärmung

Bodyfeedback und Facialfeedback

Rückmeldeprozesse die das psychische System aus dem Körper und speziell aus der Gesichtsmuskulatur erhält.

Eine bestimmte Körperhaltung oder ein Gesichtsausdruck kann eine dazu passende Emotion nicht nur ermöglichen, sondern auch eine unerwünschte Emotion verunmöglichen.

Die Körperhaltung kann die Selbstwahrnehmung einer Person beeinflussen und so auf Basis dieser veränderten Wahrnehmung (auch) Auswirkungen auf das Verhalten haben.



Dynamisches Sprechen

Das WIE ist stärker als das WAS!

Je nach Sprechsituation erreichen wir mit dynamischen Akzenten ganz unterschiedliche Wirkungen. Die Frage ist also, was will ich in meiner Sprechsituation im Training erreichen. Will ich motivieren, emotional packen oder sachlich und souverän rüberkommen?

- Variantenreiche Betonungen erleichtern dem Zuhörer eine bildhafte Vorstellung
- Viele Betonungen in die Höhe führen zu einer emotionalen und lebendigen Sprechweise
- Eine sachliche Wirkung erzielen wir durch wenige gezielte Betonungen in die Tiefe
- Der Aussage Nachdruck verleihen wir indem wir die Stimme am Ende des Satzes senken



Der Ton macht die Musik – von Intonation, Betonung und Sprechmelodie hängt es ab, wie es beim Gegenüber nachhallt

Wie entsteht Präsenz?

- ✓ Körper wach und da – im „Jetzt“
- ✓ Kontaktaufnahme mit dem Publikum
- ✓ Zeit nehmen fürs „da sein“
- ✓ Blickkontakt
- ✓ Stabile Stimme – gute Lautstärke
- ✓ Raum einnehmen
- ✓ Wohlbefinden ausstrahlen
- ✓ Körpersinn aktivieren = sense focusing
- ✓ Gut bei sich und gut im Außen sein



Präsenz beginnt, bevor ich den Zuhörer sehe!
 Eigene kritische Gedanken bringen mich aus
 der Präsenz raus!

Körpersinn – Schlüssel zu natürlicher Autorität und Selbstbewusstsein

Wie kann ich die Führung in der Wahrnehmung meines Gegenübers erzeugen?

- Aufmerksamkeit im Stehen und Sitzen auf den eigenen Körper lenken.
Wie stehe ich da? Wie fühlen sich meine Schultern an? Wie fühlen sich meine Fußsohlen, meine Hände an etc.
- Körpersinn aktivieren – Bewusstsein auf meinen Körper lenken
- Meinen Körper bewusst wahrnehmen – ins Hier und Jetzt gehen
- Atmung wahrnehmen
- Eigenwahrnehmung meiner Haltung im Raum



Sense-Focusing führt zu körperlicher Präsenz!

Übungen für die Präsenz

Hochspringen:

Auf natürliche Weise einen guten Stand finden – aufrecht, Beine hüftbreit auseinander, Knie locker, Becken aufrecht, Schultern leicht nach hinten, Kopf gerade, horizontaler Blick.

Baumimagination:

Sicherer Kontakt zum Boden mit der Vorstellung davon, ein Baum zu sein. Wurzeln tief im Boden verankert. Flexibel im Wind. Arme sind die Äste die gestikulieren.

Im Jetzt sein:

„Jetzt bin ich da!“

Begrüßung in Gedanken

Vor dem Sprechbeginn in Gedanken (nonverbal) eine innere Begrüßung an das Publikum richten. Die Spannung halten. Dann erst sprechen.

Atem und Stimme – Sprechpausen

Wirksame Übungen

Atemräume und Atemfluss

Atem im Stehen oder aufrecht im Sitzen spüren. Eine Hand liegt auf der Bauchdecke. Die Bauchdecke hebt sich bei der Einatmung und sinkt bei der Ausatmung. Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund auf ffff. Die Atmung mit den Händen in den Raum schicken.

Zuhörer ermahnen

Ein Gegenüber mit einem kraftvollen „Pst!“ ermahnen.

Hühner verscheuchen

Auf „ksch!“

Präzise Aussprache des letzten Konsonanten

Einen Text lesen und präzise Aussprache des letzten Konsonanten üben. Dadurch automatische Atemergänzung möglich.

Gedicht „es war einmal ein Blatt“

*Es war einmal ein Blatt,
Das wollte in die Stadt,
Doch die Stadt war weit,
Zudem hat es geschneit,
Drum blieb es auf dem Land,
Wo es ein Plätzchen fand.*



Achten Sie auf eine präzise Aussprache der Endlaute „t“, auf angemessene Pausen und einen intensiven Publikumsbezug

Pausen – wozu?

- Sind für den Zuhörer von großer Bedeutung
- In der kurzen Pause zwischen den Sprechbögen entsteht beim Zuhörer ein passendes, eigenes Bild vom Gesagten
- Der Sprecher selbst braucht sie auch, um seinen Körper wieder in einen Idealzustand für die Stimmführung zu bringen
- Nach jeder gesprochenen Sinneinheit ist es wichtig gut abzuspannen durch präzise Aussprache, insbesondere des letzten Lautes
- Das Zwerchfell wird so kurz kontrahiert und nach oben gezogen
- Darauf folgt eine kleine Pause, in der es sich wieder senkt. Luft strömt automatisch in uns ein, die wir für die nächste Sinneinheit brauchen



Atemrhythmisch angepasstes Sprechen – ideal für Schnellsprecher und Schnappatmer

Brustton der Überzeugung = Konfrontation im Erwachsenen-Ich

- ✓ Verstärkte Nutzung der Brustresonanzen
- ✓ Deutliche Artikulation
- ✓ Sachliche Betonung
- ✓ Mit Stimme nach unten gehen
- ✓ Erhöhte Lautstärke
- ✓ Sprechen im Eigenton

Gestaltung des Sprechens – Dynamisches Sprechen

Je nach Sprechsituation erreichen wir mit dynamischen Akzenten ganz unterschiedliche Wirkungen.

Stimmregler für dynamisches Sprechen

- Tempo
- Lautstärke – Regler 1-10
- Sprachmelodie – hoch, tief, aufsteigend, absteigend
- Offene und geschlossene Stimmführung – Punkt setzen
- Betonungen und Wiederholungen einzelner Worte mit Gestik und Körpereinsatz
- Pausen
- Sprechrhythmus
- Sauber in der Aussprache, deutlich
- Mit Fokusgefühlen als Unterton

Gestaltung des Sprechens – wirksame Übungen

Zeitung lesen

Laut einen Zeitungsartikel lesen. Unterschiedliche Stimmregler ausprobieren. Mit Tempo variieren, mit Lautstärke, mit unterschiedlicher Sprachmelodie. Einzelne Worte betonen und wiederholen.

Sachliche und überzeugende Betonung einzelner Worte

Das Bett ist schlau

Das **Bett** ist schlau

Das Bett **ist** schlau

Das Bett ist **schlau**

Spannende Alltagsbegebenheiten

Erzählen Sie eine erlebte alltäglich Begebenheit auf eine spannende Art und Weise. So dass beim Gegenüber Neugierde und Interesse aufkeimt. Halten Sie diese Spannung während des gesamten Erzählens bei.

Stimmhygiene

Positiv	Negativ
Viel trinken z.B. Wasser, Fencheltee	Hochprozentiger Alkohol, sehr kalte/ heiße Getränke
Aufrechte, durchlässige Körperhaltung	Durchgedrückte Knie, hochgezogene Schultern
Tiefatmung	Brustatmung, Schulteratmung
Daumendicker Zahnreihenabstand beim Sprechen	Enger Kieferwinkel, durch die Zähne sprechen
Deutliches Artikulieren	Nuscheln
Ruhiges Sprechen	Sehr hohes Sprechtempo
Frische Luft	Beheizte Räume
Angefeuchtete Räume	Trockene, staubige Luft, Rauchen
Stimmübungen	Langes Sprechen
In lauter Umgebung mit Zwerchfellstütze sprechen	Schreien, Stimme aus dem Hals pressen

Es wird euch gelingen!

Ich danke euch für eure Aufmerksamkeit.

Weitere Fragen, Interesse an Stimmtraining, Coaching,
Teamentwicklung oder Beratung?

Kerstin Frey

kontakt@buehnefrey.de

www.buehnefrey.de

0170-2426717

