



Workbook

# WIRKFAKTOR STIMME SPRECHEND ÜBERZEUGEN



# Hey,

wenn wir mit und zu Menschen sprechen, unterstreicht unsere Stimme unsere Wirkung - oder lässt die Teilnehmer zusammenzucken. zu laut, zu leise, kieksig, zu viele "eh", zu viele Füllworte oder zu lange Leere.

Dabei gilt: Stimme ist kein Schicksal. Du hast es in der Hand, denn mit professioneller Unterstützung und Übung (ich empfehle Dir da gerne jemanden), kannst Du Deine Stimme stark beeinflussen. Auch die lästigen Füllwörter kannst Du Dir - sogar relativ einfach - abtrainieren.

Du kannst Deine Stimme als Instrument auch besser zu nutzen lernen. Um andere Menschen mit Deiner Stimme zu "bewegen". Denn dafür hast Du jede Menge Einflussfaktoren, die Du in diesem praktischen Workbook erfährst.

*Bettina Schöbitz*

[mail@bettinaschoebitz.de](mailto:mail@bettinaschoebitz.de)

<https://BettinaSchoebitz.de>



# INHALT

## WIE STIMME ENTSTEHT

1. Kurzinfo Stimmapparat
2. Stimmwahrnehmung

## STIMME ÜBEN

1. Haltung
2. Stimmkräftigung
3. Stimme aufwärmen
4. Atmung

## STIMMVARIATION

1. Lautstärke
2. Artikulation
3. Modulation
4. Sprechtempo
5. Wortwahl
6. Sprechdauer
7. Sprechpausen



## MODUL 1

---

# Wie Stimme entsteht

1. Kurzinfo Stimmapparat
2. Stimme verändert sich
3. Stimmwahrnehmung
4. Du hast Einfluss



# 1. Kurzinfo Stimmapparat

Unsere Stimmbänder werden durch die ausströmende Luft in Schwingung versetzt. Der daraus resultierende Ton nutzt den Mund-, Rachen- und Nasenraum als Resonanzraum. Die Stimmbänder schwingen im Kehlkopf, der den oberen Teil unserer Luftröhre bildet. In ihm sind die beiden Stimmbänder - bestehend aus zarter Haut und feinen Muskeln - befestigt. Ein kleiner Spalt, die Stimmritze, bleibt immer geöffnet.

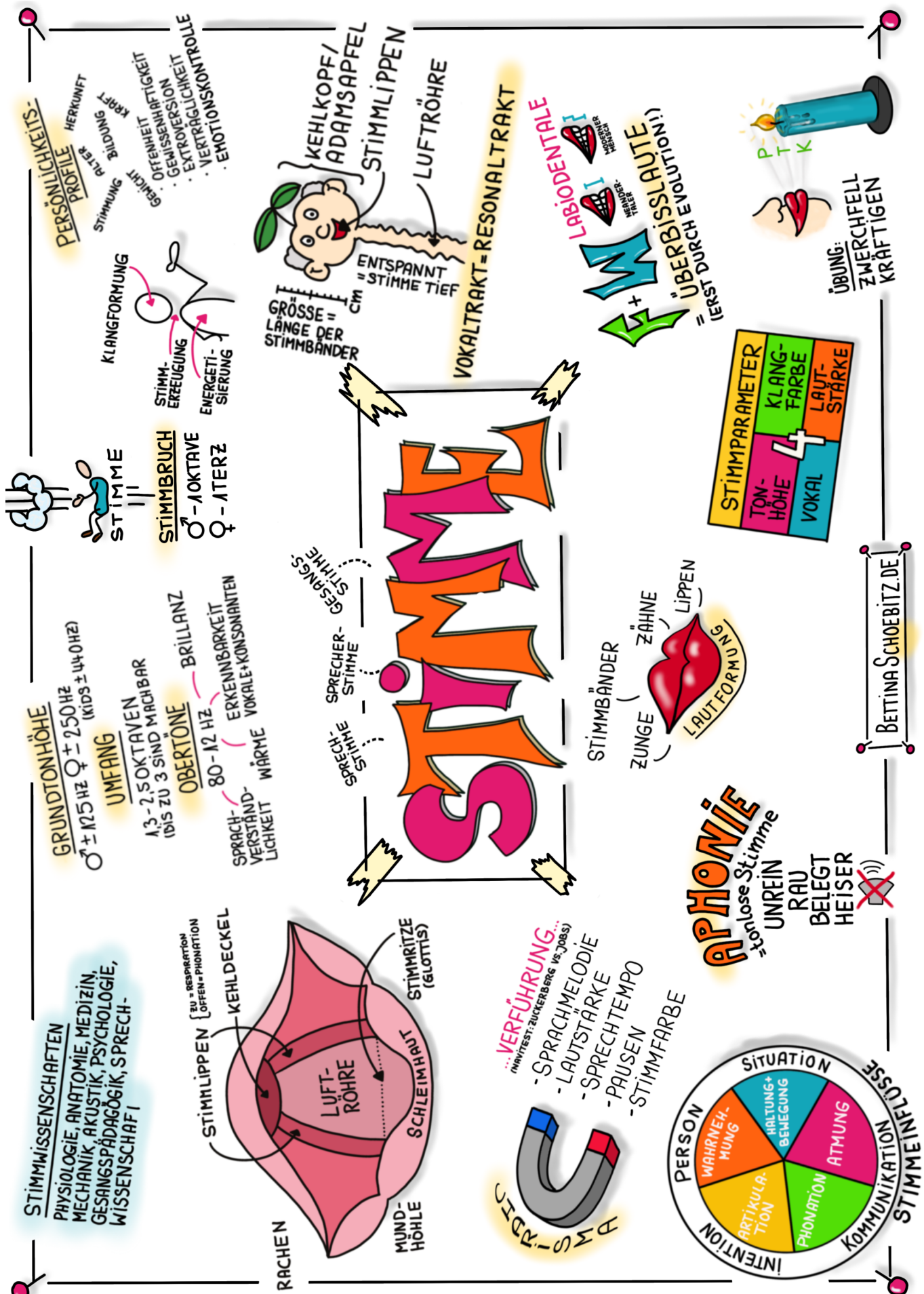
Der Kehlkopfdeckel fungiert als Klappe, die den Luftstrom unterbindet - oder zulässt. Im Grunde beginnt Stimme an den Flanken und im Bauch und endet an den Lippen. Stell' es Dir vor, wie ein Cello: Der Körper ist der Resonanzraum, die Stimmlippen sind die Saiten und der Atem der Bogen. Nur, wenn alle gut eingespielt sind, kommt ein klarer Ton heraus.



Willst Du sprechen oder singen, werden die Stimmbänder angespannt und in Schwingung versetzt. Die Länge und Dicke der Stimmbänder entscheidet über Tonhöhe und -kraft.

Wie ein Cello ist deine Stimme ein wertvolles Instrument, welches Pflege braucht und nicht fehlbehandelt werden sollte. Spätestens jetzt ist Dir auch klar, warum es Sinn macht, Deinen Stimmapparat aufzuwärmen, um einen schmeichelnden Ton zu erzeugen.

# 2. Stimme verändert sich



# 3. Stimmwahrnehmung

Höre Dir selbst zu - wie klingt Deine Stimme für Dich?

- |                               |                                     |                                  |
|-------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> hart    | <input type="radio"/> weich         | <input type="radio"/> rauh       |
| <input type="radio"/> sanft   | <input type="radio"/> melodisch     | <input type="radio"/> kratzig    |
| <input type="radio"/> schrill | <input type="radio"/> durchdringend | <input type="radio"/> langweilig |
| <input type="radio"/> zaghaft | <input type="radio"/> müde          | <input type="radio"/> zaghaft    |

Frage drei andere Menschen, wie sie Deine Stimme beschreiben:

---

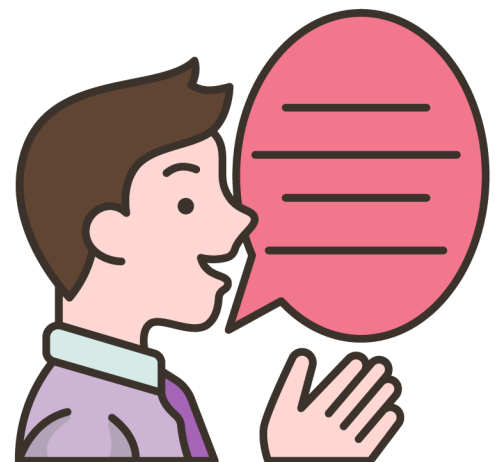
---

---

---

Was würdest Du gerne an Deiner Stimme ändern?

- ☐ Besser artikulieren - also klarere Aussprache
- ☐ Lauter sprechen
- ☐ Modulierter reden
- ☐ Weniger Füllworte verwenden
- ☐ Lebendiger sprechen
- ☐ Mehr stimmliche Variation reinbringen
- ☐ Weniger schrill klingen
- ☐ besser gehört werden

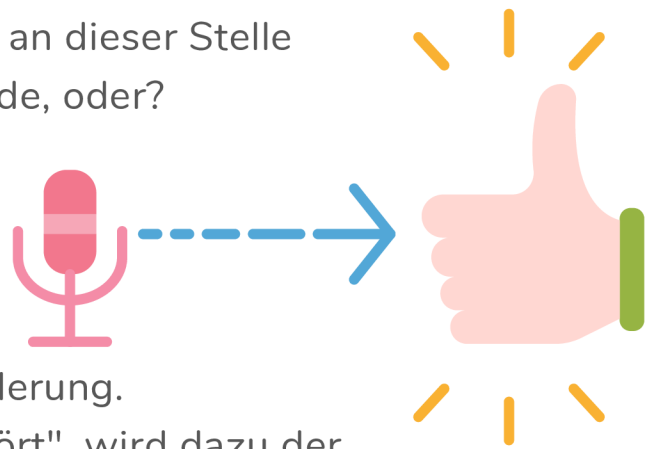




## 4. Du hast Einfluss

Ich habe Dich gefragt, wie Deine Stimme für DICH klingt. Du hast Dir dabei selbst zugehört und Deine Wahrnehmung für Deine Stimme geschärft. Du hast Deine Stimme - unterbewusst oder bewusst - mit anderen verglichen. Doch HALT, das ist nämlich ein wenig unfair. Denn Du selbst hörst Deine Stimme anders, als andere sie wahrnehmen. Der Grund: Du selbst hörst Dich auch über die "Knochenleitung", wohingegen andere Dich nur durch die Luftleitung hören.

Für andere klingt Deine Stimme etwa so, wie Du sie hörst, wenn Du Dich auf einem Anrufbeantworter, in einem Video oder mit einem Mikrofon hörst. Deswegen lautete Frage zwei, wie andere Deine Stimme wahrnehmen. Denn gerade an dieser Stelle möchtest Du ja "angenehmer" hörbar werde, oder?



Frage drei bezog sich auf erwünschte Änderung. Das Bewusstmachen, was genau Dich "stört", wird dazu der erste Schritt sein. Weitere Schritte gehst Du idealerweise mit einem Stimmcoach. Doch dieses Workbook gibt Dir schon viele Impulse, wie Du selbst von jetzt an Deine Stimme beeinflussen kannst. Nutze sie und beobachte die Veränderung.



## MODUL 2

---

# Stimme üben

1. Haltung
2. Stimmkräftigung
3. Stimme aufwärmen
4. Atmung



# 1. Haltung

Um Deine Stimme mit voller Kraft nutzen zu können, brauchst Du die richtige innere, mentale und äußere Haltung. Du darfst Dir zunächst selbst das Vertrauen schenken, dass auch Du laut, klar und gut verständlich sprechen kannst. Glaub' an Dich selbst. Pflege Dein Instrument und behandle es gut.

Damit Deine Stimme frei aufrecht hin, die Beine Richte Dich auf und Pose. Dabei wird Deine Brust geweitet vollen Resonanzraum



fließen kann, stelle Dich hüftbreit auseinander. gehe in die Power- Dein Rumpf gestreckt, und der Ton kann den nutzen.

Wenn Du im Sitzen reden dass Deine Wirbelsäule Idealfall auf der vorderen lässige Zurücklehnen, das oder "indenSessellümmeln" wirkung gewaltig. Profis reden im Stehen. Aus gutem Grund. Denn das ermöglicht ihnen die volle (Stimm-)Präsenz.

willst, dann achte darauf, aufgerichtet ist und Du im Stuhlkante sitzt. Jegliches Einknicken im Bauchbereich schaden Deiner Stimm-

**Probiere es einfach mal aus:** Nimm deine Stimme erst einmal im Sitzen auf. Dann stell Dich hin, strecke Dich einmal und sprich den gleichen Satz nochmal. Du wirst den Unterschied selber hören.

## 2. Stimmkräftigung

Ein viel gespieltes Instrument klingt deutlich geschmeidiger und ist besser in Schuss, als ein lange in der Ecke eingestaubtes. Noch übler wird der Ton, wenn das Instrument nass wurde oder es zu heiß ist. Dann leidet das Material.

So ist es auch mit Deiner Stimme. Daher Sorge dafür, dass Du sie regelmäßig bewusst benutzt und dabei wertschätzend mit ihr umgehst.

Einmal im Jahr nach Wacken sie gut überstehen, wenn Du Flüssigkeit gönnst, Deine lockerst und sie im Alltag



aufs Festival wird sie warm hältst, ihr Nackenmuskulatur immer wieder kräftigst.

Ansonsten bist Du nach einem Tage heiser und Dein Hals Deine zarten Stimmlippen einfach massiv überbeansprucht.

solchen Event viele schmerzt böse. Du hast

Um Deine Stimme zu kräftigen, meide Alkohol, Zigaretten, Räuspern und alles, was Schleim bildet. Treibe Sport, trinke reichlich Wasser oder Kräutertees und achte auf eine tiefe Atmung.

**Profitipp:** Lasse nun Dein Zwerchfell Muskeln aufbauen, indem Du mit - kräftiger und stoßweiser Atmung - die Buchstaben drei P, T und K zügig hintereinander + mindestens 15 x wiederholt laut aussprichst.



# 3. Stimme aufwärmen

## **Nackenyoga - lockert die Muskeln**

1. Kopf nach rechts und links Richtung Schultern kippen
2. Kopf nach vorne und hinten sanft kippen lassen
3. Kopf nach rechts und links um die Achse der Wirbelsäule drehen

## **Rock your Arms - schenkt Wärme und lockert**

1. Schultern heben, halten und wieder senken - 10 x wiederholen
2. Arme seitlich ausstrecken und kleine Kreise beschreiben, größer werden lassen, bis der Arm senkrecht kreist. Richtung wechseln und die Kreise wieder kleiner werden lassen.

## **Kopfmassage - lockert den Mundbereich**

1. Wangen und Kiefergelenke sanft massieren
2. Nacken und seitlichen Hals massieren
3. Lippen massieren, bis sie prickeln

## **Bähhh - weitet den Zungenboden und macht Spaß**

1. Strecke Deine Zunge so weit raus, wie es geht und mache dazu "Bähhhh" - mindestens 10 x wiederholen

## **Vokalgymnastik - für klarere Aussprache und Artikulation**

1. Spreche die Buchstaben A, E, I, O, U mit großen, weiten Mundbewegungen aus und wiederhole sie mindestens 10 Mal.

## **Nackenyoga**

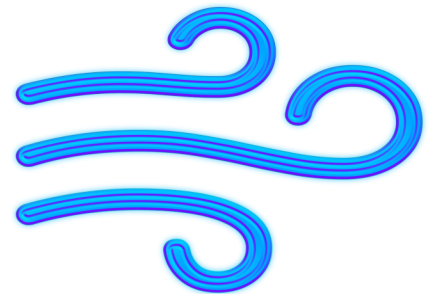
1. Kopf nach rechts und links Richtung Schultern kippen
2. Kopf nach vorne und hinten sanft kippen lassen
3. Kopf nach rechts und links um die Achse der Wirbelsäule drehen

## 4. Atmung

Wenn wir nervös sind, dann atmen wir automatisch flacher. Das bedeutet, dass unserer Stimme weniger Resonanzraum zur Verfügung steht. Die Folge: Die Stimme wird heller und ... schriller.

Das bedeutet, dass es für die Zuhörer leicht erkennbar ist, dass wir nervös sind. Dagegen hilft es, den Atem wieder im vollen Volumen nutzbar zu machen. Dafür gibt es eine feine und sehr wirksame Übung, die ein echter Gamechanger ist.

Profitipp: Kontrolliere die Wirksamkeit, indem Du erst einen etwas längeren Satz laut sprichst und dabei selbst bewusst auf den Klang Deiner Stimme achtest. Ich beispielsweise sage dann: Das Wetter heute ist gut, ich freue mich auf einen schönen Spaziergang.



Danach mache ich die folgende Atemübung:

### Atmen gegen Lampenfieber

1. Hände flach aufeinander vor den Bauch halten. Ausatmen und Hände dabei nach unten sinken lassen. Da geht noch mehr ...
2. Kurz und flach einatmen. Wieder ausatmen. Komm, da geht noch was. Noch tiefer ausatmen. Du schaffst das.
3. Kurz und flach einatmen und 2. noch einmal wiederholen.

Jetzt sprichst Du den gleichen Satz nochmal - mit gleicher Lautstärke. Und - wie klingt Deine Stimme jetzt? Wärmer? Voller? Klarer?



MODUL 3

---

# Stimmvariation

1. Lautstärke
2. Artikulation
3. Modulation
4. Sprechtempo
5. Wortwahl
6. Sprechdauer
7. Sprechpausen

# 1. Lautstärke

Du hast schon gelernt, dass wir uns selbst anders hören, als andere uns wahrnehmen. Wenn wir selbst denken, wir sprächen laut genug, ist es für andere oft zu leise. Das hängt auch mit dem Umfeld zusammen. Gibt es dort viele Störgeräusche, bist Du schlechter zu verstehen. Daher spricht bewusst etwas lauter, als Du es normal tust und achte auf die Reaktionen Deiner Gesprächspartner: Zucken sie zusammen, was es zu laut. Kommt der Kopf oder Oberkörper nach vorne und runzelt sich die Stirn, war es zu leise.

Du kannst mit der Lautstärke aber im Rahmen eines Vortrags oder Online-Meetings oder beim Vorlesen einer Geschichte auch wunderbar spielen und wichtige Dinge betonen oder um Flüsterton Aufmerksames Zuhören erreichen.

# 2. Artikulation

Sprache entsteht, indem wir den Mund öffnen, Atem ausströmen lassen und dabei verschiedene Muskeln und Sehnen in Bewegung bringen. Logisch, dass eine deutlichere Bewegungsausführung auch eine deutlichere Aussprache hervorbringt, oder?

Klemme einen Korken zwischen Deine Zähne, sodass die runde Seite nach innen und außen zeigt und übe es, damit verständlich zu sprechen. Das übt die Muskulatur im Mund- und Rachenraum und sorgt dafür, dass Du den Mund weiter öffnest. Deine Worte werden mit ein wenig Übung im stillen Kämmerchen schnell deutlicher.



## 3. Modulation

Wie schon bei der Lautstärke beschrieben, kannst Du auch mit der Stimmodulation viel erreichen. Eine weiche, warme Stimme wirkt auf uns viel angenehmer, als eine harte, abgehackt klingende Computerstimme. Variiere in der Tonhöhe und Sorge so für einen Stimmklang, dem zuzuhören Freude bereitet. Höre mal in bekanntere Podcasts rein. Wenn wir nur die Stimme als Kommunikationsmedium haben, gewinnt diese noch mehr an Wichtigkeit.

Hast Du einen favorisierten Radiomoderator oder eine Moderatorin? Die Stimme bereitet Dir Gänsehaut (ich hatte früher so einen mit Martin Hecht bei Radio FFH!)? Dann weißt Du, was Stimme mit Menschen macht. Ein Blick aufs Foto wirkt dann beim einen oder anderen durchaus auch schonmal ernüchternd ;-)

## 4. Sprechtempo

Gehörst Du zu denen, die meinen: Ich spreche viel zu schnell? Weil Du das hin und wieder auch gesagt bekommst? Dann nimm Dich einfach mal mit der Diktierfunktion Deines Smartphones auf - und höre es Dir selbst an. Sei Dir dabei bewusst, dass es auch Menschen gibt, die eine schnellere Sprechweise durchaus bevorzugen. Fakt ist, daß unser Gehirn schnelle Sprache durchaus gut verarbeiten kann und dass schnelles Sprechen höhere Aufmerksamkeit erfordert. Auch damit kannst Du also sehr bewusst ... spielen. Mal langsam, mal schnell, je nach Thema oder Zielgruppe.

## 5. Wortwahl

Wenn Du zu oder vor Menschen sprichst, dann wähle die Sprache Deiner Zielgruppe. Nutze Beispiele aus ihrer Lebenswelt und passe Dich ihrem Sprachgebrauch an. Du kommst aus einem Sprachgebiet mit starkem Dialekt? Versuche, keinesfalls krampfhaft Hochdeutsch zu sprechen, sondern behalte einen Teil Deiner Sprachfärbung ruhig bei. Das ist sympathisch. Erkläre Worte wenigstens einmal, damit die Menschen Dich verstehen - wenn der Rheinländer über einen Pfannkuchen (in einer Pfanne gebackener flacher Teigling) spricht, meint er damit etwas anderes, als ein Berliner (mit Marmelade gefüllter Krapfen).

## 6. Sprechdauer

Wie lange Du "am Stück" sprichst, hängt immer vom Format ab. Behalte im Hinterkopf, dass die Aufmerksamkeitsspanne aufgrund verschiedener Faktoren - allen voran das Smartphone - drastisch gelitten hat. Das bedeutet: Du darfst die Leute mit Deinen Inhalten, Deiner Persönlichkeit und weiteren Faktoren "fesseln". Das kannst Du mittels sprachlicher Artistik (Stimmlage, Sprechtempo, Lautstärke etc.) tun. Oder aber mit Deinem Inhalte und sauberem Storytelling.

Wenn Du rhetorisch gut drauf und bestens vorbereitet bist, kannst Du Dein Publikum auch heute noch für 60 und mehr Minuten begeistern - doch dazu gehört eben ein Gesamtkonzept, viel Übung und Liebe zum Menschen. Also auch Empathie für das, was "ankommt". Ansonsten gilt: Sprich so kurz, wie möglich.

# 7. Sprechpausen

Ganz zum Schluss möchte ich mit Dir über etwas reden, was massiv unterschätzt wird, wenn es um das Reden vor Publikum geht: Pausen.

Dein Publikum liebt ... Pausen. Ja, Du liest richtig: Menschen brauchen in Deinem Redefluss die Pausen. Denn das gibt ihnen die Möglichkeit, das Gehörte zu überdenken, für sich einzuordnen und das Gehirn so aufnahmefähig für weitere Informationen zu machen.

Pausen sind auch dazu da, um in Gesprächen, Diskussionen oder Präsentationen "einhaken" zu können und so Nachfragen, Anmerkungen oder auch kontroverse Standpunkte zu diskutieren



Du kennst diese Menschen, die - einmal in Fahrt - eine Stunde lang ohne Punkt und Komma reden können. Sie reißen die Aufmerksamkeit an sich und geben sie nie wieder her. Keiner mag sie. Und die Schnappen immer mal wieder wie ein Fisch nach Luft, weil sie zu sprechen beginnen wollen - und doch keine Chance bekommen.

Wenn Du bewusste Pausen einbaust, dann freuen sich Deine Zuhörenden. Und DU? Du gewinnst Zeit zum Nachdenken über den nächsten Satz. Pausen, auch laaaaange solche, sind keineswegs peinliches Schweigen, sondern quasi ein Luftholen und Erfrischung für das Gehirn aller Beteiligten.



# Deine nächsten Schritte

1

---

Finde Deine Übungen gegen Lampenfieber - damit Deine Stimme ab der ersten Sekunde überzeugend und begeisternd klingt.

2

---

Trainiere Deine Stimme regelmäßig und gehe sorgsam mit ihr um. So ein Tuch oder Schal um den Hals ist manchmal wirklich clever

3

---

Frage andere nach Feedback zu Deiner Stimme - damit Du weißt, woran Du arbeiten solltest, um überzeugend zu reden.

Wenn Du Fragen oder Anregungen zu diesem Freebie hast, dann wende Dich gerne an mich. Wenn es Dir gefallen hat und nützlich war, dann erzähle bitte, bitte anderen davon ;-)



# Danke Dir!

Ich habe total Lust, weiter mit Dir zu arbeiten - bitte nimm' direkt Kontakt auf, damit Du bald noch viel besser wirst!

Meine Mission lautet **#IMPERFEKTIONrockt** - weil Menschen viel schneller wachsen, wenn sie sich selbst Fehler erlauben. Ich liebe es, wenn meine Kunden sich mutig an Neues herantrauen und ihre Augen zu leuchten beginnen, wenn es dann auch noch funktioniert. Zuerst mit meiner Unterstützung und später ... ganz alleine. Genau DAFÜR arbeite ich jeden Tag.

## Kontakt:

BettinaSchoebitz.de  
mail@bettinaschoebitz.de  
+49 (0) 2104 508 20 58

Du findest mich auch auf:  
Facebook | LinkedIn |  
YouTube | Instagram

