

In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

# 30 MINUTEN

Bettina Schinko

# Stimme und Persönlichkeit

GABAL

**Bettina Schinko**

**30 Minuten**

**Stimme und  
Persönlichkeit**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-053-7

eISBN 978-3-96740-079-3

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Lektorat: Eva Gößwein, Berlin

Autorenfoto: Dirk Lässig

Illustrationen: Martin Cambeis

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

© 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

[www.twitter.com/gabalbuecher](https://www.twitter.com/gabalbuecher)

[www.facebook.com/Gabalbuecher](https://www.facebook.com/Gabalbuecher)

[www.instagram.com/gabalbuecher](https://www.instagram.com/gabalbuecher)

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.



- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.

# Inhalt

## **Vorwort von Frank Asmus**

## **Vorwort der Autorin**

### **1. Wer spricht, kommt weiter**

Eigen- und Fremdwirkung  
Warum ein Stimmtraining?  
Dein Mindset

### **2. Bauch- oder Flankenatmung?**

Wie öffnest du einen Tetrapack Sojamilch?  
Ein- oder Ausatemübung  
Tonöffnung  
Der Vokal A und der Normalsprechton

### **3. Sprich, damit ich dich sehe**

Was die Stimme verrät  
Stimmentwicklung ist Persönlichkeitsentwicklung  
Stimmen und ihre Wirkung  
Senden der Stimme

### **4. Lampenfieber**

Der furchtbare Drache  
The Big Five  
Fight, flight, freeze

## **5. Präsentation**

Sprechbare und verständliche Sätze

Fester Stand oder Bewegung?

Welche Rolle passt zu dir?

Bühnenregeln und Sprechpausen

Was will dein Publikum?

Fünfsatz und Pocket-Rhetorik

Umgang mit Fragen

Killerphrasen

## **Fast Reader**

## **Die Autorin**

## **Weiterführende Literatur**

Hier findest du Videos ausgewählter Übungen:

# Vorwort von Frank Asmus

Bettina Schinko ist eine Suchende. Lebendigkeit, Innovationsfreude und Neugierde sind ihre Antriebsfedern. Besonders beeindruckt mich ihre kreative Art, in ihrem Institut unterschiedliche Methoden zu kombinieren und sie allen Menschen zugänglich zu machen.

Die Ein- und Ausatemmethode ist ein optimaler Einstieg für alle, die beginnen, sich mit der Entwicklung ihrer Stimme zu beschäftigen. Sie ist schnell, effizient und individuell. Die Ergebnisse lassen sich hören: Klienten von Bettina Schinko finden zügig ihren persönlichen Stimmausdruck und werden authentisch.

Was kann man von der Bühne lernen? Präsenz, Improvisation und den Kontakt zum Publikum. Das verbindet Bettina Schinko und mich. Wir sind beide durch die harte Schule des Theaters gegangen. Wenn ihr in einem Online-Meeting, einer Podiumsdiskussion oder einem Vortrag sprecht, seid auch ihr auf einer Art Bühne. Dann ist es erforderlich, die Bühnenregeln zu kennen und einzuhalten. Eine Freundin vom Theater sagte einmal zu mir: 98 Prozent sind Arbeit, 2 Prozent Talent. Also frisch ans Werk: Dieses interaktive Arbeitsbuch wird eure Präsentationsfähigkeit verbessern. Die anschaulichen Videos unterstützen euch bei der Ausführung der Übungen.

Viel Spaß beim Ein- und Ausatmen wünscht  
Frank Asmus, Coach und Keynote Speaker

# Vorwort der Autorin

Du hörst hinter dir eine Stimme. Sie zieht dich magisch an. Diese Stimme findet Resonanz in dir. Du drehst dich um. Dieser Mensch hat Charisma. Die Stimme ist Ausdruck der Persönlichkeit. Du denkst jetzt vielleicht: Hat man oder eben nicht. Falsch. Wir können über die Stimmarbeit auch an unserer Persönlichkeit arbeiten. Stimmt die Stimme, dann bin ich stimmig und resoniere auch im Gegenüber.

In diesem Buch stelle ich dir eine Methode vor, mit der du schnell zu einem guten Ton kommst: die Ein- und Ausatmermethode (basierend auf der Terlusollogie®).

Vielleicht hast du schon mal im Chor gesungen oder anders an deiner Stimme gearbeitet und dabei gehört: „**Man muss in den Bauch atmen!**“ Und für dich hat sich das einfach nicht richtig angefühlt. Die gute Nachricht ist: **Musst du nicht.** Es gibt die Bauch- und die Flankenatmung. Wenn du dieses Buch liest und mit den Videos arbeitest, wird sich deine Stimme und in Folge deine Persönlichkeit entwickeln, und wer weiß? Vielleicht leuchtet sogar schon dein Charisma auf.

Meine Erfahrung ist, dass die Sprechenden durch die Ein- und Ausatmermethode an Authentizität gewinnen. Seit 1998 beschäftige ich mich intensiv mit Stimme und Sprechen. Ich habe viele Methoden ausprobiert, aber keine hat mich so überzeugt wie die Ein- und Ausatemmethode.