



In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

**MINUTEN**

Anno Lauten

# Die wirkungsvolle Stimme

**GABAL**

**Anno Lauten**

**30 Minuten**

# **Die wirkungsvolle Stimme**

## 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.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg  
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen  
Lektorat: Friederike Mannsperger  
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2008 GABAL Verlag GmbH, Offenbach  
3., überarbeitete Auflage 2012

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

### Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

ISBN 978-3-86200-724-0

# 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.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>                    | <b>6</b>  |
| <b>1. Hintergründe</b>            | <b>9</b>  |
| Entfernt vom Ursprung             | 9         |
| Gesundheit und Wohlbefinden       | 11        |
| Trainingsmöglichkeiten            | 13        |
| <b>2. Haltung – Atem – Stimme</b> | <b>17</b> |
| Die Haltung                       | 17        |
| Der Atem                          | 20        |
| Die Stimme                        | 28        |
| <b>3. Sprache</b>                 | <b>35</b> |
| Redefluss                         | 35        |
| Artikulation                      | 36        |
| Pausen                            | 43        |
| Dynamisches Sprechen              | 45        |
| <b>4. Vor dem Auftritt</b>        | <b>51</b> |
| Lampenfieber                      | 51        |
| Der Raum                          | 54        |
| Pult und Mikrofon                 | 55        |
| Kleidung                          | 55        |
| Sekunden werden zu Stunden        | 56        |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>5. Der Auftritt</b>           | <b>59</b> |
| Die Botschaft                    | 59        |
| Mimik und Gestik                 | 60        |
| <b>6. Anregungen und Übungen</b> | <b>63</b> |
| Anregungen                       | 63        |
| Körperreflexe                    | 66        |
| Vitalisierungs-Übungen           | 68        |
| Weitere Übungen                  | 73        |
| Stimm-Hygiene                    | 74        |
| Selbst- und Fremdeinschätzung    | 81        |
| <b>Fast Reader</b>               | <b>84</b> |
| <b>Übungsverzeichnis</b>         | <b>90</b> |
| <b>Literaturhinweise</b>         | <b>92</b> |
| <b>Der Autor</b>                 | <b>93</b> |
| <b>Register</b>                  | <b>94</b> |

# Vorwort

Viele Menschen haben das Gefühl, dass sie mit ihrer Botschaft nicht rüberkommen. Sie meinen, akustisch oder energetisch nicht hinreichend wahrgenommen zu werden, sei es im Gespräch unter vier Augen, im Vorstellungsgespräch, in der Konferenz oder am Rednerpult. Tatsächlich gibt es übereinstimmende Probleme bei den meisten Menschen, die sich recht gut einkreisen lassen. Ein Verbesserungsansatz ist dann relativ leicht zu finden.

## ***Kernthema Haltung–Atem–Stimme***

In der Vorstellung vieler Menschen ist die Stimme ein Organ, welches normalerweise gut funktioniert und manchmal, in Stresssituationen, eben nicht. Tatsächlich handelt es sich bei unserer Stimme um ein komplexes System; man spricht auch vom Stimmapparat, welcher nur durch das Zusammenwirken einer Vielzahl von Muskulaturen einen Ton erzeugen kann. Das heißt, dass die Stimme in jedem Moment des Einsatzes überhaupt erst entsteht. Das vorliegende Buch vermittelt Ihnen in Kürze die zentralen Zusammenhänge zwischen Haltung, Atem und Stimme und zeigt Ihnen, wie Sie durch ein neues Selbstbewusstsein und praxisorientierte Übungen zu mehr stimmlichem Ausdruck gelangen.

## ***Die Möglichkeiten Ihrer Stimme***

Der Mensch kommt mit einer funktionstüchtigen und extrem leistungsfähigen Stimme auf die Welt. Doch be-

reits ab der frühen Kindheit und im weiteren Verlauf des Lebens wird das Stimmssystem durch zahlreiche Einflüsse in seiner komplexen Funktion beeinträchtigt. Diese Hemmungen und Einschränkungen zu erkennen und bewusst zu beseitigen ist das erste Ziel dieses Buches. Des Weiteren geht es um die gezielte Nutzung stimmlicher Möglichkeiten für eine überzeugende Präsentation. Sie werden die einzelnen Parameter Ihres Stimmklangs kennen- und schätzen lernen.

### ***Für jeden von Nutzen***

Der Fokus des Buches liegt eindeutig auf der Funktion der Stimme mit „Alltags-Anbindung“ und nicht auf der Artikulation und Interpretation von Sprechtexten, wie es für Schauspieler und Sprecher unabdingbarer Bestandteil der Ausbildung ist. Ich habe bewusst auf Fachvokabular und vertiefende Ausführungen verzichtet, um die Inhalte allgemein verständlich zu machen und einen schnellen Blick auf das Wesentliche zu ermöglichen. Es würde mich freuen, Ihnen auf Ihrem Weg zu mehr Erfolg, Kontakt und Wohlbefinden ein Stück weiterzuhelfen!

Herzlichst Ihr

Anno Lauten





# **30 MINUTEN**

**Haben Sie sich schon mal  
bewusst selbst erlebt?**

**Seite 9**

**Was haben Stimmtraining und  
Gesundheit miteinander zu tun?**

**Seite 11**

**Wie können Sie die Stimme  
trainieren?**

**Seite 13**

# 1. Hintergründe

Ob Sie Sport treiben, meditieren oder auf andere Art mit Ihrem Körper intensiv in Kontakt sind: Elementar wichtig sind Körperempfinden und -bewusstsein. Die Stimme ist nicht nur Sprachrohr unserer Gedanken, sondern Ausdruck unserer gesamten Persönlichkeit. Freuen Sie sich auf eine spannende Begegnung mit sich selbst: Sie werden lernen, sich bewusster wahrzunehmen. Sie werden sich neu erleben und als Persönlichkeit Standpunkte besser vertreten können. Daraus resultieren eine klangvolle, ausdrucksstarke Stimme und der viel zitierte „Brustton der Überzeugung“!

## 1.1 Entfernt vom Ursprung

Menschen unseres Kulturkreises sind häufig abgeschnitten von ihrer innersten ureigenen Kraft: die Atmung ist oft verkümmert. Gründe dafür gibt es viele: angeborene, anatomisch bedingte Fehllage, eine niederdrückende Erziehung, schlechte Arbeitsbedin-