

# Ratgeber „Mit unserer Stimme überzeugen“

Institut für Rhetorik und Kommunikation | Institute of Rhetoric and Communication | [www.rhetorik.online.de](http://www.rhetorik.online.de)



# Ratgeber „Mit unserer Stimme überzeugen“

Gabriele und Günter Zienterra

Copyright 2008 by  
Zienterra – Institut für Rhetorik und Kommunikation®  
[www.rhetorik-online.de](http://www.rhetorik-online.de)  
printed in Germany

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung,  
sind vorbehalten.

## Stimmliche Präsenz und Ausdruckskraft

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie wichtig unsere Stimme ist? Wir benutzen sie tagtäglich und so selbstverständlich, dass es uns häufig gar nicht bewusst ist. 75 bis 80% unserer Kommunikation laufen über die Stimme ab: im Büro, beim Einkaufen, beim Abend mit Freunden und, und, und... Vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen: dabei es kommt nicht immer nur darauf an, was wir sagen, sondern vor allem, wie wir etwas sagen.

„Stimmen. Ich glaube sie dringen tiefer in uns ein als andere Dinge.“ (George Eliot)

Die Wirkung unserer Stimme ist bedeutender als wir vermuten. Menschen beurteilen neue Bekanntschaften neben optischen Merkmalen vor allem nach ihrer Stimme. Das belegen mehrere Untersuchungen. Die Zeitschrift GEO 12/1998 veröffentlichte eine Studie, bei der 40% von 1000 Befragten vor allem nach der Stimme urteilen. Für noch wichtiger hielten die Befragten lediglich die Kleidung und das Gesicht. (Wirkung: nur 7 % Inhalt, ca. 40 % Stimme (38%) nur Optik mit 55% ist stärker)

Das nutzt zum Beispiel die Werbung: Meistens können wir ausgebildete Sprecher hören, die mit kräftigen, klangvollen, warmen Stimmen die Produkte an den Mann oder die Frau bringen. Und? Es funktioniert!

Punkten auch Sie mit Ihrer Stimme! Verpacken Sie die Inhalte eines Vortrages oder Präsentation in eine überzeugende Sprechweise: angenehm in der Tonhöhe, abwechslungsreich durch eine melodische Stimmführung, lebendig durch Variationen in Tempo und Lautstärke, verständlich durch eine deutliche Aussprache.

# Körperhaltung und Atmung

## *Körperhaltung*

Eine aufrechte Körperhaltung ist das A und O für unsere Stimme. Nur so können wir frei atmen und unverkrampft sprechen. Eng verbunden mit der Körperhaltung ist der Spannungszustand unserer Muskeln. Diese sollten ausgeglichen, also weder über- noch unterspannt sein, denn diese Spannung überträgt sich auf unsere Stimme. Wenn wir eine sehr lässige Haltung einnehmen, uns regelrecht „hängen lassen“, werden wir kaum mit einer kräftigen, tragfähigen und vollen Stimme sprechen können. Stehen wir hingegen unter starker Anspannung (haben die Knie durchgedrückt, Arme oder Beine angespannt) wird unsere Stimme eher hart und blechern oder gepresst klingen.

Testen Sie es einmal!

Möchten Sie an Ihrer Stimme arbeiten? Dann beobachten Sie zunächst Ihre Haltung: Stehen Sie mit beiden Füßen fest auf dem Boden? Stehen Sie aufrecht und gerade? Wo sind Ihre Schultern? Sie sollten stets guten Kontakt zum Boden haben und zwar mit beiden Füßen. Ratsam ist es, die Füße etwa hüftbreit zu stellen (Fußspitzen nach vorn), sodass die Beine fast senkrecht in die Hüften übergehen. Haben Sie die Knie durchgedrückt? Nicht nötig! Einfach locker lassen.

Nun stellen Sie sich vor, jemand hat einen Faden an Ihrem Brustbein und an Ihrem Hinterkopf befestigt. Der Faden wird nach oben gezogen und richtet Sie auf.

Nun zu den Schultern: Ziehen Sie bitte Ihre Schultern nach oben in Richtung Ohren und lassen sie locker wieder fallen. Wiederholen Sie diese Bewegung einige Male.

Jetzt sind die Schultern dort, wo sie hingehören.

So schaffen Sie sich eine Basis, die Ihnen Stabilität bringt ohne sich zu verspannen und die ökonomisches Atmen und Sprechen ermöglicht.

## *Atmung*

Die Atmung ist der „Motor“ für unsere Stimme. Die eingeatmete Luft liefert die Energie mit der wir unsere Stimme bilden. Wenn wir ausatmen, bringt die Luft aus der Lunge die Stimmlippen im Kehlkopf zum Schwingen. So entsteht unsere Stimme. Sprechen ist also ein tönendes Ausatmen.

Atmen Sie ein paar Mal ein und aus und beobachten Sie sich dabei. Was bewegt sich? Wo sind die Bewegungen am intensivsten?

Sie sagen vielleicht: „Ich kann doch atmen!“ Natürlich können Sie das! Atmen ist jedoch auf unterschiedliche Weise möglich. Wir können unsere Atmung so einstellen, dass wir positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Stimme einwirken.

Viele Menschen atmen in den oberen Teil der Lunge: der Brustkorb weitet sich stark und die Schultern heben sich. Die Atmung ist eher flach und schnell. Es muss häufig nachgeatmet werden. Nur ein Teil der Lungen wird belüftet, wir nehmen weniger Sauerstoff auf, was uns matt und schläfrig machen kann. Zudem verkrampfen wir den Halsbereich durch die Schulterbewegungen. Unnötige Anspannungen lassen die Stimme hart, angestrengt, gepresst klingen.

Anders wenn wir in Bauch und Flanken atmen: Wir atmen kraftschonender und können die Ausatemluft besser koordinieren, um auf unsere Stimme einzuwirken.

Die Atemzüge sind tiefer, bringen mehr Sauerstoff, Verspannungen lösen sich.

Genau das geschieht in Situationen in denen wir entspannen, z.B. wenn wir uns ausruhen oder beim Schlafen. Der Körper atmet für uns und zwar so, wie es uns gut tut. Testen Sie es einmal!

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme befinden sich neben dem Körper, die Beine sind gestreckt. (Nicht überkreuzen!) Entspannen Sie sich, denken Sie an etwas Schönes, z.B. wie Sie gerade an einem einsamen Strand liegen und dem Rauschen der Wellen lauschen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper. Lassen Sie Luft in Ihren Körper ein- und ausströmen. Atmen Sie durch die Nase (dabei den Atem fließen lassen – nicht mit Kraft einziehen) ein und durch den Mund auf gut hörbares *ffff* wieder aus. Das Gesicht ist dabei vollkommen entspannt.

Legen Sie sich einen leichten Gegenstand (z.B. ein Buch) oder Ihre Hand auf den Bauch und spüren Sie den Bewegungen nach. Atmen Sie weiterhin ruhig auf ein *ffff* aus. Stellen Sie sich

einen Blasebalg vor, aus dem die Luft entweicht und wie von selbst wieder einfließt. Wiederholen Sie die Übung einige Male und konzentrieren Sie sich auf die Bewegungen.

Richten Sie sich auf und üben Sie nun aufrecht im Sitzen. Ruhig einatmen und auf ein *ffff* wieder ausatmen. Achten Sie darauf, die Schultern nicht mitzubewegen.

Nun stellen Sie sich bitte hin. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Denken Sie an die Fäden, die Sie nach oben ziehen! Nur so können Sie frei und unverkrampft atmen. Lassen Sie nun im Stehen die Luft durch Ihre Nase einströmen und atmen Sie auf *ffff* wieder aus. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und stellen Sie vor, Sie würden in die Hand atmen.

Sie können die Übung erweitern, indem Sie das *ffff* auf mehreren Schüben ausatmen. Zuerst zwei, dann drei, bis zu vier Schüben pro Ausatmung.

Also: *ffff* - *ffff* - *ffff* - *ffff*

Probieren Sie in Ruhe und haben Sie Geduld mit sich. Üben Sie so häufig wie möglich. Am besten täglich. Und beobachten Sie Ihre Atmung im Alltag: am Schreibtisch im Büro, in der Warteschlange beim Bäcker, im Park in der Sonne liegend. Machen Sie sich immer wieder die Atembewegungen bewusst.

Lachen ist die beste Medizin!

Wenn wir lachen, spüren wir ganz deutlich, wie unser Zwerchfell federt und wie wir dabei automatisch zu Luft kommen, ohne dass wir uns anstrengen müssen. Das können Sie auch spielerisch üben: Stellen Sie sich aufrecht hin und beginnen Sie „Ha, Ha, Ha“ zu sagen, als wenn Sie lachen würden. Spüren Sie Ihr Zwerchfell? Und wie Sie automatisch die Kraft für Ihre Stimme aus dem Bauch herausholen?

Wir brauchen also nicht unsere Halsmuskeln anzustrengen und den Kehlkopf zu belasten. Die Stimme wird wie von allein kräftiger, wenn wir unser Zwerchfell nutzen!

Also: Lachen Sie und trainieren Sie Ihr Zwerchfell!

## Die natürlich und angenehm klingende Stimme

### *Bringen Sie Ihre Sprechwerkzeuge in Schwung!*

Vor einem Marathonlauf, einem Schwimmwettkampf, einem Radrennen... ist es für Sportler unabdingbar, seine Muskeln zu erwärmen. Dehn- und Lockerungsübungen sind selbstverständlich. Ein „Warm up“ - Programm sorgt auch beim Sprechen für optimale Voraussetzungen. Schließlich sind ca. 100 Muskeln an diesem komplizierten Vorgang beteiligt. Durch Lockerungsübungen wird die Sprechmuskulatur aktiviert und beweglich gemacht. So fällt es uns leichter, deutlich und innerhalb unserer natürlichen Sprechstimmlage zu sprechen.

Schon früh am Morgen können Sie mit Ihrer ersten Stimmübung beginnen. Sie tun es sicher schon, ohne dass es Ihnen als Übung bewusst ist: *Gähnen!* Tun Sie es gleich ab Morgen noch intensiver: Strecken und recken Sie sich nach allen Seiten und lassen Sie beim Gähnen die Stimme laut heraus! So dehnen und aktivieren Sie viele Regionen, die für einen optimalen Stimmklang sorgen. Zudem bringen Sie Sauerstoff in Ihren Körper und das gibt neue Energie.

Am Sprechen sind viele Gesichtsmuskeln beteiligt. Vor allem in der Mund- und Wangenregion. Aktivieren Sie die Muskulatur mit einer kleinen *Massage*: Tun Sie Ihrem Gesicht etwas Gutes! Massieren Sie es unter leichtem Druck und streichen Sie die Wangen aus. Spannen Sie nun mal alle Gesichtsmuskeln an und ziehen das Gesicht zusammen, als hätten Sie in eine saure Zitrone gebissen. Bis drei zählen und wieder lösen.

Danach dürfen Sie mal ein ganz *„Langes Gesicht“ machen*:

Streichen Sie mit Ihren Händen über das Gesicht. Beginnen Sie an der Stirn und ziehen Sie die Hände langsam über Augen, Nase, Wangen und Mund, zum Kinn.

Neigen Sie nun den Kopf leicht nach vorn und schütteln ihn hin und her, während Sie gleichzeitig Stimme geben. Einfach den Ton mitnehmen, der regelrecht aus Ihrem Mund heraus fällt. Lippen und Wangen sind schlaff, der Kiefer ist leicht geöffnet.

Und weiter geht's mit zwei ganz wesentlichen „Sprechwerkzeugen“: *Lippen* und *Zunge*. Boxen Sie mit Ihrer Zunge unter leichtem Druck in die Wangen (auch in den Zwischenraum Lippen und Kiefer.) So aktivieren Sie Ihre Zungenmuskulatur und dehnen den Mundinnenraum.

Zupfen Sie mit Ihrem Zeigefinger an der Unterlippe und begleiten Sie diese Bewegung mit Ihrer Stimme. Und nun die Oberlippe! Danach legen Sie Ihren Zeigefinger zwischen die Lippen und heben Sie diese abwechselnd ab. Auch dabei nehmen Sie Ihre Stimme mit. Ziehen Sie Ihre Stimme ruhig mal nach oben oder nach unten. Testen Sie, was Ihre Stimme alles kann!

Bei höheren Tönen sind unsere Stimmlippen ganz gespannt und lang, in tieferen Lagen eher kurz und entspannt. Diese Tönhöhenunterschiede sind also gleichzeitig ein Dehnen und wieder Lockerlassen der Stimmlippen – Gymnastik also.

Zum Schluss lassen Sie Ihre *Lippen* einmal *flattern*. Die Lippen dabei locker verschließen und Luft hindurch blasen, sodass sie vibrieren, „flattern“. Das hört sich in etwa so an, als wenn ein Pferd Luft aus seinem Maul prustet.

### ***Unsere natürliche Sprechstimmlage***

Viele Menschen sprechen nicht in Ihrer natürlichen Sprechstimmlage. Frauen neigen häufig dazu, zu hoch zu sprechen und nicht selten drücken Männer ihre Stimme nach unten. Beides ermüdet die Stimme stark und kann zu Heiserkeit oder gar Stimmproblemen führen. Sie verliert an Kraft und Klang. Auch die Zuhörer werden in Mitleidenschaft gezogen, denn wer kann lange und aufmerksam einer unangenehm klingenden Stimme lauschen?

In unserer natürlichen Sprechstimmlage – der Indifferenzlage – gelingt es uns jedoch mühelos, ausdauernd zu sprechen und einen lebendigen Klang zu entwickeln. Mit den folgenden Übungen können Sie Ihre individuelle Sprechstimmlage trainieren:

Denken Sie an eine leckere Speise und unterstreichen Sie Ihre Kaubewegungen mit einem genussvollen *mmm*. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Spüren Sie ein Summen und Vibrieren, wie in einem Bienenhaus? Dann üben Sie richtig.

Wiederholen Sie diese Übung auf *mnjom, mnjam, mnjem, mnjim, mnjum*.



Üben Sie anfangs mit Obst, Brot o. ä. Achten Sie darauf, dass die Kaubewegungen locker sind. (Die Zunge bewegt sich im Mund. Der Kiefer vollführt lockere Mahlbewegungen. Die Lippen NICHT zusammenpressen!) Ihre Stimme wird dann einen sehr angenehmen, vollen Klang haben. Das ist Ihre ganz natürliche Stimme – das sind Sie! Übertragen Sie das genussvoll, angenehm klingende *mmm* auf die folgenden Sätze. Ziehen Sie die Anfangsbuchstaben ein wenig in die Länge. Genießen Sie den brummenden, summenden Klang des *mmm*.

Also: Mmmmeister Mmmmüller ...

***Meister Müller mahle mir meine Metze Mehl.***

***Meine Mutter muss mir morgen Mehlmus machen.***

Noch mehr M's:

***Wenn mancher Mann wüsste, wer mancher Mann wär',  
gäb' mancher Mann manchen Mann manchmal mehr Ehr'.***

***Weil mancher Mann nicht weiß, wer mancher Mann ist,  
mancher Mann manchen Mann manchmal vergisst.***

Diese ganz persönliche Stimme erreichen Sie auch über das Summen. Summen Sie! Summen Sie wo Sie gehen und stehen: morgens im Bad unter der Dusche, beim Auto fahren, auf dem Weg ins Büro, zum Meeting...mmm...mmm...mmm. Finden Sie jeden Tag Ihre eigene Melodie. Spielen Sie mit Ihrer Stimme und staunen Sie, was Ihre Stimme alles kann!

Auf diese Weise können Sie auch auf einen Vortrag „einstimmen“: Lockern Sie Ihre Muskeln, kauen Sie, summen Sie und dann legen Sie los!

Auch in ein Gespräch können Sie sich „einstimmen“: Nicken Sie doch bitte einmal und bestätigen Sie dieses Nicken mit einem ruhigem „mmmh“. Denken Sie dabei an den Bienenstock! Durch dieses „mmmh“ signalisieren Sie Ihrem Gesprächspartner: „Ich verstehe dich und höre dir zu“. Gleichzeitig können Sie sich auf Ihren „Eigenton“ einstellen.

## *Stimmpflege*

Damit die Stimme stimmt, sollten wir sie gut behandeln. Dazu gehört vor allem, die Bereiche rund um den Kehlkopf mit Flüssigkeit zu versorgen und so geschmeidig zu halten. Also: Trinken, trinken, trinken! Nehmen Sie möglichst reizarme Getränke zu sich, am besten Wasser, Kräutertees, milde Säfte. Kaffee und schwarzen Tee lieber in Maßen und mit Wasser ausgleichen.

Wenn Ihnen bei einer Präsentation mal kein Getränk angeboten wird, hilft auch Schlucken oder mit der Zunge unter etwas Druck hinter den oberen Schneidezähnen entlang streichen. Genügt das nicht, können Sie mit den Zähnen (leicht!) auf die Zungenspitze beißen. Das regt den Speichel an und „ölt“ somit die Sprechwerkzeuge. Dafür sorgen auch Bonbons oder Pastillen. Zu empfehlen sind: Salbei, Irisch Moos oder Emser Salz. Am besten eignen sich Bonbons, Pastillen ohne Menthol (trocknet die Schleimhäute aus).

Wenn Ihre Stimme doch mal belegt ist, Sie einen „Kloß“ im Hals verspüren, kommen Sie am besten durch Husten, Gähnen, Schlucken und Summen dagegen an. Räuspern hingegen reizt das feine Gewebe der Stimmlippen. Sie werden mit starkem Druck zusammengeschlagen, was kurzzeitig den Schleim löst, der für die belegte Stimme sorgt. Der bildet sich jedoch schnell neu und belegt die Stimme stärker als zuvor. Sie erreichen also genau das Gegenteil von dem, was Sie beabsichtigen.

Gönnen Sie Ihrer Stimme so oft es geht ein „Warm up Programm“ mit Lockerungs- und Entspannungsübungen: Lockern Sie Kiefer, Zunge und Lippen, summen und brummen Sie!

Bewegen Sie sich häufig an der frischen Luft! Schlecht belüftete und überheizte Räume reizen unsere Schleimhäute. Genauso das Rauchen: Es sorgt zwar anfangs für eine tiefe und raue Stimme, hinterlässt jedoch bleibende Schäden.

Wenn Sie erkältet sind, schonen Sie Ihre Stimme: Sprechen Sie am besten gar nicht oder nur leise. Keinesfalls jedoch sollten Sie flüstern! Das belastet Ihre Stimme noch stärker. Beim Flüstern schließen die Stimmlippen nicht völlig. Es bleibt ein kleiner Spalt, durch den die Luft aus der Lunge mit starkem Druck strömt. Das kann zum Austrocknen und damit zu Entzündungen der empfindlichen Stimmlippen führen. Eventuelle Stimmprobleme werden so verlängert oder verlaufen chronisch.

## Stimme und Artikulation

Den Klang und die Durchsetzungskraft unserer Stimme können wir verbessern, wenn wir deutlich sprechen. Wir sind automatisch lauter, wenn wir den Mund öffnen.

Sprechen Sie den Satz: „Diese Übungen machen richtig Spaß!“ zunächst mit zusammengebissenen Zähnen und indem Sie die Lippen kaum bewegen. Und nun sprechen Sie diesen Satz mal bewusst deutlich: also die Zähne auseinander und die Lippen aktiv! Hören Sie den Unterschied?

Ganz klar, durch einen halb geschlossenen Mund kann unsere Stimme kaum „hindurch dringen“, geschweige denn andere erreichen. Das funktioniert nur über viel Kraft und Anstrengung. Das können wir jedoch leicht umgehen: Also setzen Sie Ihre Sprechwerkzeuge in Bewegung!

Sie fragen: Wie sieht denn das aus, wenn ich meinen Mund so übertrieben bewege? Haben Sie sich dabei schon mal im Spiegel beobachtet? Präzisere, genauere Mundbewegungen kommen uns größer vor, als sie eigentlich sind. Meist handelt es sich dabei nur um wenige Millimeter. Mit denen Sie jedoch eine Menge an Stimmklang gewinnen und Kraft sparen können!

Trainieren Sie Lippen, Zunge und vor allem den Kiefer auseinander zu bewegen! Nutzen Sie dazu gleich das kleine „Warm-up“ – Programm und die folgenden Übungen. Und: Übertreiben Sie in den Übungen ruhig! Im Alltag nehmen wir uns ganz automatisch wieder etwas zurück. Also trainieren Sie nach dem Motto: In Schockfarben malen, damit es pastellfarben hängen bleibt!

### *Konsonanten – das Gerüst für die deutliche Aussprache*

Die Konsonanten strukturieren unsere Sprache. Sie sind wie ein Gerüst für die Vokale (A, E, I, O, U), unsere „Klangträger“, und sorgen für eine klare Aussprache.

Sprechen Sie die folgenden „Zungenbrecher“. Übertreiben Sie in der Aussprache ein wenig: In Schockfarben malen, damit es pastellfarben hängen bleibt.

Erhöhen Sie nach und nach das Tempo. Jedoch NICHT an Deutlichkeit verlieren!

Am zehnten Zehnten zehn Uhr zehn zogen zehn zahme Ziegen zehn Zentner Zucker zum Zoo.

Zwei Schweizer schwitzen beim Schweißen – beim Schweißen schwitzen zwei Schweizer.

Bürsten mit weißen Borsten bürsten besser als Bürsten mit schwarzen Borsten bürsten.

Sie war die teichigste Teichmuschel unter allen teichigen Teichmuscheln im Teichmuschelteich, unter allen teichigen Teichmuscheln im Teichmuschelteich, war sie die teichigste Teichmuschel.

Der dünne Diener trägt die dicke Dame durch den dicken Dreck, da dankt die dicke Dame dem dünnen Diener, dass der dünne Diener die dicke Dame durch den dicken Dreck getragen hat.

### *Vokale – die Klangträger unserer Sprache*

Mit deutlich gesprochenen Vokalen verbessert sich der Klang unserer Sprache. Trainieren Sie vor allem die Lippenmuskeln und den Kiefer zu verändern!

#### *Lippen spitzen*

Formen Sie Ihre Lippen abwechselnd spitz, wie einen Kussmund und breit, wie bei einem „breiten Grinsen“. Wechseln Sie rasch von einer Bewegung zur anderen.

Formen Sie noch einmal einen Kussmund. Geben Sie nun mit Ihrer Unterlippe etwas Druck und schieben Ihre Lippen (immer noch in Kussmundform) in Richtung Nase. Wiederholen Sie diese Bewegung ca. 10 Mal. Danach schieben Sie die zum Kussmund geformten Lippen abwechselnd nach links und rechts.

#### *Lippen blähen*

Blähen Sie Ihre Lippen beim Ausatmen auf (als hätten Sie eine Luftblase im Mund) und bringen Sie sie zum „Platzen“. Formen Sie dabei ein kurzes *a, e, i, o, u*.

Also: *ba* - *be* - *bi* - *bo* - *bu*

Und zwischendurch immer mal wieder die *Lippen flattern* lassen und den *Kiefer ausschütteln*.  
Dann sind die Muskeln gelockert für die nächste Übung.

Übertreiben Sie bei den folgenden Vokalübungen die Lippenbewegungen ruhig:

Lippen als Kussmund:

**In Ulm, um Ulm und um Ulm herum.**

Lippen als Kussmund, den Kiefer jedoch etwas öffnen:

**Ottos Mops floh mit roten Ohren vor roten Rosen.**

Mund weit öffnen, den Unterkiefer dabei locker lassen:

**Karl stand am Strand im Sand.**

Mund etwas weniger öffnen und nicht in die Breite ziehen:

**Ein Reh steht am See und frisst Klee.**

Mund ähnlich wie beim „e“ öffnen, Unterkiefer etwas anheben:

**Ilse Fink singt und springt.**

Ersetzen Sie in dem folgenden Satz jeden Vokal durch ein a, e, i o oder u:

**Mir geht's gut und die Übung macht Spaß.**

Mar gaht's gat and da Abang macht Spaß.

Mer geht's get end de Ebeng mecht Speß.

Mir giht's git ind di lbing micht Spiß.

Mor goht's got ond do Obong mocht Spoß.

Mur guht's gut und du Übung mucht Spuß.

Diese Übung können Sie natürlich mit allen beliebigen Sätzen machen und vor allem auch nebenbei: beim Autofahren, Duschen, bei einem Spaziergang...

Bauen Sie die Übungen in Ihren Alltag ein und trainieren Sie am besten täglich. So, dass sie bald ganz selbstverständlich für Sie sind. Und haben Sie Geduld mit sich.

Es ist wie beim Fahrrad fahren: Anfangs müssen wir uns auf jede Bewegung konzentrieren und nach einiger Zeit läuft alles automatisch. Also: Üben, üben, üben!

## Sprechausdruck

„Der Ton macht die Musik.“

Wie wir etwas aussprechen, in welcher Tonlage, in welcher Lautstärke, in welchem Tempo – das bestimmt die Lebendigkeit unserer Sprache.

Derselbe Satz auf unterschiedliche Weise gesprochen, kann völlig unterschiedlich gemeint sein. Zum Beispiel die Äußerung „Heute scheint die Sonne.“: Es gibt viele Möglichkeiten diese vier Worte zu sagen: fröhlich, traurig, wütend, ironisch... Probieren sie es einmal! Und übertreiben Sie am Anfang ruhig ein wenig! Sie werden staunen, was alles hinter diesen vier Worten stecken kann!

Beim Sprechen heben wir ganz bestimmte Wörter hervor – wir betonen sie. Und zwar, indem wir an speziellen Stellen lauter, langsamer und deutlicher sprechen oder die Tonhöhe verändern. Auf diese Weise veranschaulichen wir Dinge oder Vorgänge, die uns wichtig sind.

Betonen Sie im folgenden Satz jeweils ein anderes Wort. Setzen Sie die Betonung ganz gezielt auf das jeweils hervorgehobene Wort!

*Heute* möchte ich mit dem Zug von Berlin nach Bonn fahren.

Heute *möchte* ich mit dem Zug von Berlin nach Bonn fahren.

Heute möchte *ich* mit dem Zug von Berlin nach Bonn fahren.

Heute möchte ich *mit dem Zug* von *Berlin* nach Bonn fahren.

Heute möchte ich mit dem Zug von Berlin nach *Bonn* fahren.

Heute möchte ich mit dem Zug von Berlin nach Bonn *fahren*.

In Alltagsgesprächen setzen wir Betonungen meist automatisch an die entsprechende Stelle, da wir mit dem Sprechen unsere Gedanken entwickeln. Bei Vorträgen, wo wir Gedanken wieder aufnehmen, fällt das häufig schwerer. Schnell werden die Betonungen immer ans Ende des Satzes gesetzt, besonders dann, wenn wir nicht völlig bei der Sache sind. So entsteht ein Singsang, der für die Zuhörer alles andere als interessant ist.

Konzentrieren Sie sich beim Sprechen! Schreiben Sie so wenig wie möglich auf, so dass Sie mitdenken müssen! Halten Sie wichtige Dinge als Stichwörter fest, um sie gezielt in den Gedankenfluss einzubringen!

Nutzen Sie diese professionellen Tipps  
als Basis für eine feste, tragfähige und kräftige Stimme!  
Weitere professionelle Tipps und Übungen  
erleben Sie in unserem *Professionellen Stimm- und Sprechtraining*  
mit unserer Trainerin Christel Tietge.  
Informationen und Buchung unter [www.rhetorik-online.de](http://www.rhetorik-online.de)

## Entfalten Sie Ihre Potenziale...



### ...in unseren Trainings:

Bauen Sie Ihre rhetorischen und kommunikativen Fähigkeiten in unseren Trainings aus. Unsere offenen Trainings, Firmen- und Einzeltrainings dienen der Führungs- und Persönlichkeitsentwicklung.

Es werden selbstsicheres, freies Reden und Präsentieren, motivierende, überzeugende Gesprächsführung sowie Kreativität in Sprache und Wort trainiert.

Mit unseren Trainingsmethoden Erlebnishrhetorik® und LUCHS® erarbeiten sich die Teilnehmer durch aktives Mitmachen Selbstbewusstsein, Diplomatie und Überzeugungskraft.

[www.rhetorik-online.de](http://www.rhetorik-online.de)



### ...in unseren Coachings:

Im Mittelpunkt unserer Coaching-Arbeit steht die persönliche Weiterentwicklung, insbesondere im beruflichen Umfeld.

Jeder Mensch trägt wertvolles ungenutztes Potenzial in sich. Wir unterstützen Sie, die eigenen Lösungen für Ihre Anliegen zu finden und auf Ihre Ziele zuzugehen. Gemeinsam mit Ihnen gestalten wir Wege und Lösungen für die Zukunft.

Für angehende Coaches, innovative Personalentwickler und Berater und engagierte Führungskräfte bieten wir eine 6-modulige Ausbildung zum Business Coach an, um bei sich und anderen Potenziale zu entfalten.

[www.zienterra-coaching-akademie.de](http://www.zienterra-coaching-akademie.de)



### ...mit unserer Beratungsexpertise:

Wir beraten und begleiten Unternehmen bei der Umsetzung von Veränderungsprozessen. Dabei setzen wir genau an dem Punkt an, der für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens maßgeblich ist: Beim „Faktor Mensch“.

Wir sehen uns als Architekten, die gemeinsam mit Ihnen an der Entwicklung der Organisation arbeiten:

[www.entwicklungsarchitekten.de](http://www.entwicklungsarchitekten.de)



## Unser Trainingsangebot im Institut für Rhetorik und Kommunikation

**Rhetorik-Intensiv-Training  
(Stufe 1, 2, 3 kompakt)**

Seminar für selbstsicheres Auftreten,  
Sprechen, souveräne Gesprächsführung,  
Verhandlungstechnik, Präsentation,  
Ausbau der Persönlichkeit.

**Rhetorik – Instrument der  
Kommunikation  
(Stufe 1)**

Selbstsicheres Auftreten – Dynamisches  
Sprechen, lebendige Präsentationen,  
überzeugende Außenwirkung

**Verbale Kreativität und  
Dialektik  
(Stufe 2)**

Seminar für aktive und glaubwürdige  
Gesprächsführung, Verhandlungsstrategie,  
Formulierungsgewandtheit –  
kontroverse Diskussionen meistern

**Überzeugung und  
Persönlichkeit (Stufe 3)**

Seminar für Ausstrahlung, Charisma,  
Akzeptanz und persönlichen Stil,  
Motivations- und Persönlichkeitstraining,  
Dramaturgie und Inszenierung

**Aktive Gesprächsführung  
und zielbewusste  
Verhandlung**

Seminar für aktive, zielbewusste  
Gesprächsführung und überzeugende,  
kreative Verhandlung. Wirken, bewegen –  
begeistern.

**Wochenend-Seminar –  
Selbstsicheres Auftreten**

Sprechen, überzeugendes Präsentieren,  
freies Reden, gekonnt kontern. Der  
bewusste Umgang mit dem Wort.

**Erfolg durch Persönlichkeit**

Entwicklung der inneren persönlichen  
Stärke durch Charisma und Ausstrahlung

**Rhetorik-Kompetenz für  
Frauen**

Selbstsicheres Auftreten und wirkungsvolle  
Präsentation. Diplomatie und Durchsetzung,  
rhetorische „Sattelfestigkeit“.  
Argumentieren mit Erfolg, ohne zu verletzen

**Manager-Intensiv-  
Trainings  
(hochdosiert)**

Das Richtige tun! Der entscheidende Schritt -  
Auftritte und Reden, die wirken und bewegen.  
Kompetente Außenwirkung und Präsentationsideen  
steigern

**Professionelles Stimm- und  
Sprechtraining**

Mit der Stimme mitreißend sprechen - Den  
richtigen Ton finden - Die Kunst des stimmigen  
Sprechens -  
Die Kraft der Sprache

**Präsentationstraining –  
Souveräne Auftritte**

Ideen selbstbewusst und lösungsorientiert  
gestalten. Andere Menschen für sich gewinnen.  
Aktiv und wirkungsvoll mit Beamer/Notebook und  
Headset/Mikrofonen präsentieren

**Internationales  
Präsentationstraining in  
Englisch**

Effective International Presentation in  
English - Sicherheit im Umgang mit überzeugenden  
Präsentationstechniken, Ausbau der  
Formulierungsgewandtheit in Englisch,  
Steigerung der persönlichen Außenwirkung  
auf dem internationalen Parkett

**Zielbewusste  
Gesprächsführung  
in Englisch**

Goal-orientated negotiation in English -  
Verhandlungspsychologie für konstruktive  
Gespräche und dauerhafte Beziehungen,  
Steigerung der Konfliktfähigkeit

**Professional Business  
Communication  
and Powerful Rhetoric in English  
MODULE 1**

Building Positive Working Relationships-  
Delivering Powerful and Engaging Presentations -  
Being Visible and Persuasive at Meetings.  
An intensive 5 day programme with 2 expert  
trainers on communication skills in English and  
rhetoric in a wonderful country house in England.

## Über das Zienterra Institut für Rhetorik und Kommunikation

Das Institut wurde 1960 in Köln von Alfred Rademacher (Gründgens Schüler) gegründet. 1970 haben Alfred Rademacher und Günter Zienterra die Räume des Landhauses im Bornheimer Park bezogen.

Die Idylle und Ruhe sind Philosophie des Institutes tragen zum Erfolg bei.

Erst wenn der Mensch sich wohl fühlt, wird er bereit sein, an sich zu arbeiten. Es ist das erste deutsche Rhetorik- und Kommunikations-Institut und gilt als eines der besten Weiterbildungsinstitute in Deutschland. Das Institut ist auch eine Location für TV (Tatort, Spielfilme...)

Unsere Teilnehmer kommen überwiegend aus den deutschsprachigen Ländern (BRD, Schweiz, Österreich, Niederlande). Es sind Fach- und Führungskräfte aus allen Branchen und Personen des öffentlichen Lebens. Über 1.000 Menschen kommen im Jahr in die Seminare, seit 1960 also ca. über 35.000 Personen.

Die Institutsarbeit dient der Führungs- und Persönlichkeitsentwicklung. Es werden Gesprächs- und Wortbewusstsein trainiert, argumentieren ohne zu verletzen. Selbstsicheres, freies Reden und Präsentieren, motivierende, überzeugende Gesprächsführung sowie Kreativität in Sprache und Wort.

Mit unseren Trainingsmethoden Erlebnishetorik und LUCHS erarbeiten sich die Teilnehmer durch aktives Mitmachen Selbstbewusstsein, Diplomatie und Überzeugungskraft.

Wir sponsern die internationale Studentenorganisation AIESEC e.V. und das Organisationsforum Wirtschaftskongress OFW e.V., Köln sowie das ebs Symposium e. V., Oestrich-Winkel.

Das Institut verleiht jährlich den renommierten Zienterra-Rhetorik-Preis in Gold und Silber.

Vom Deutschen Haus der Geschichte, Bonn, wurde das Institut eingeladen, anlässlich der Ausstellung "Bilder und Macht", Inszenierung und Dramaturgie der öffentlichen Auftritte mit den Museumsbesuchern zu demonstrieren.

Durch den Erfolg des Institutes wurde 2002 eine Dependence in Berlin eröffnet und 2004 in London und somit weitere Arbeitsplätze gesichert. Es ist ein Ausbau des Angebotes wegen der starken Nachfrage in Planung.



Zienterra® Institut für Rhetorik und Kommunikation®  
Institute of Rhetoric and Communication

Studio und Trainingspark  
Landhaus im Neuen Park  
D 53332 Bornheim bei Bonn  
Tel +49 (0)2222 . 91170 | +49 (0)2222 . 2730  
Fax +49 (0)2222 . 61826 | +49 (0)2222 . 911717

Dependance Berlin  
Clausewitzstr. 8 / Ecke Kurfürstendamm  
D-10629 Berlin-Charlottenburg  
Tel +49 (0) 30 . 86 423 423  
Fax +49 (0) 30 . 86 423 424

Dependance London  
E-Mail: [london@rhetorik-online.de](mailto:london@rhetorik-online.de)

E-Mail: [institut@rhetorik-online.de](mailto:institut@rhetorik-online.de)