

## **Eine variantenreiche Stimme – unser Werkzeug für persönlichen und beruflichen Erfolg**

---

Stimme bestimmt.

Stimme bestimmt die Stimmung.

Im Beruf wie im Alltag.

Die ersten Sekunden eines Gesprächs  
hinterlassen einen bleibenden Eindruck  
und unsere Stimme  
trägt einen erheblichen Anteil daran.

Mehr als ein Drittel

wirken wir auf unser Gegenüber  
durch die Präsenz und den Klang  
unserer Stimme.

Bereits im Jahr 1972

untersuchte der Soziolinguist

Albert Mehrabian

die Wirkung der Ausdruckskomponenten  
Sprache, Stimme und Gesichtsausdruck.

Ergebnis: die nonverbalen Signale  
hatten eine viel stärkere Auswirkung  
auf die Probanden als die Worte.

Die Stimme erreichte einen Anteil  
von 38%!

Unsere Stimme macht hörbar

wer wir sind

und wie es uns geht.

Besonders deutlich

zeigt sich das am Telefon,  
denn hier haben wir neben der Sprache  
nur die Stimme, die vermitteln kann.  
Eine leise, zaghaft sprechende Person  
wirkt eher zurückhaltend,  
möglicherweise unsicher  
und leicht zu beeindrucken.  
Spricht jemand eher tief und kraftvoll  
schließen wir häufig  
auf eine ebensolche Persönlichkeit.

Wir schließen von stimmlichen Eigenschaften  
auf persönliche Eigenschaften  
unseres Gegenübers.  
Die Stimme ist Teil  
unserer Persönlichkeit.  
Das zeigt bereits das Wort:  
abgeleitet vom dem lateinischen „personare“  
bedeutet es „hindurchtönen“.  
Nutzen wir diesen Wirkungsvorteil  
und trainieren wir unsere Stimme,  
können wir unsere persönliche Ausstrahlung  
positiv beeinflussen.

Wie?

Untersuchungen der Sprechwirkungsforschung  
(z.B. H. Eckert u. J. Laver) bestätigen es:  
Menschen mit warmen, weichen,  
eher tiefen Stimmen

werden als sympathischer wahrgenommen  
als Menschen mit hohen,  
schrillen Piepsstimmen.  
Ersteren wird häufig mehr  
Souveränität, Glaubwürdigkeit  
und Kompetenz zugerechnet.  
Ob das immer der Wahrheit entspricht,  
sei dahingestellt.  
Nicht von der Hand zu weisen ist,  
dass diese Menschen  
einen „Stimmvorteil“ haben:

„In dieser Angelegenheit können sie sich  
vertrauensvoll an mich wenden...“,  
sagt der Anwalt mit ruhiger, warmer Stimme.  
„Jetzt lehnen sie sich erstmal zurück, ...“  
säuselt die Physiotherapeutin  
mit summender, weicher Stimme.  
„Sie interessieren sich  
für unsere Rentenversicherung?  
Gern helfe ich Ihnen weiter!“  
erklärt der Berater freundlich  
mit fester und klarer Stimme.

Vielleicht haben auch Sie  
es schon einmal gehört:  
„Es gibt eben Menschen mit Stimme  
und Menschen, die keine haben.“  
Bitte vergessen Sie das schnell wieder,

denn jeder Mensch ist ein Mensch mit Stimme

und das Faszinierende ist:

Unsere Stimme ist veränderbar.

Wir können lernen,

bewusst mit unserer Stimme

umzugehen.

Viele Menschen sprechen zu hoch,

oder drücken die Stimme

unter Anstrengung nach unten.

So verliert sie an Klang und Kraft

und ermüdet schnell.

Auf Dauer ist das

weder für die Zuhörer

noch für den Sprecher angenehm.

Heiserkeit oder gar Stimmverlust

könnten die Folge sein.

Das muss nicht sein.

Jeder hat die Möglichkeit,

eine Stimme zu entwickeln,

die klang- und zugleich kraftvoll klingt,

ohne dass wir viel Kraft

dafür aufwenden müssen.

Das ist zum einen für all diejenigen wichtig,

die viel und lange sprechen.

Doch nutzen wir die Stimme

nicht alle als tägliches Handwerkzeug?

Bank- und Versicherungsvertreter sowie

Verkäufer, die ihre Kunden beraten,  
Sekretärinnen, Assistentinnen,  
die Termine vereinbaren  
oder Kontakte herstellen,  
Trainer, Dozenten,  
die anderen etwas vermitteln,  
Callcenteragenten,  
die ihren Tag am Telefon verbringen,  
all jene, die Präsentationen und Vorträge halten  
oder in Meetings ihre Ideen anbieten  
und...und...und...

Doch nicht nur belastbar  
soll die Stimme sein.

Sie soll auch angenehm klingen  
und die Zuhörer in ihren Bann ziehen.

Schon der römische Sprechlehrer Quintilian  
stellte fest:

„Wer das Ohr beleidigt,  
dringt nicht zur Seele vor.“

Diese Aussage behält  
bis heute ihren Wert:

Wir können Präsentationen,  
Vorträge, auch Beratungen  
durch unserer Stimme  
einen ganz eigenen Stil verleihen.

Unsere Stichworte, Folien  
kann ein anderer verwenden,  
unsere Stimme jedoch

bleibt unser individuelles Präsentationswerkzeug.

Und wir haben sie immer bei uns:  
Unterlagen können abhanden kommen,  
Laptops abstürzen, Beamer ausfallen,  
Stifte am Flipchart nicht schreiben:  
doch die Stimme ist immer da.

Und geschickt eingesetzt,  
könnte sie solche (Not)Situationen  
sogar retten!

Was können wir  
geschickt einsetzen?

Wir wirken nicht nur  
über die Stimmlage  
oder den Stimmklang.

In Erinnerung bleiben außerdem  
wie laut oder leise,  
wie schnell oder langsam,  
wie lebhaft oder monoton  
und vor allem wie deutlich  
wir sprechen.

Zu lautes Sprechen,  
kann aggressiv wirken.

Sehr leise sprechende Menschen  
wird häufig Unsicherheit zugeschrieben,  
zudem ist es mühsam, ihnen zuzuhören.  
doch eine angemessene Lautstärke  
lässt sich, wie auch Tempo, Lebendigkeit

und Deutlichkeit, trainieren, denn:  
Wollen wir unsere Mitmenschen  
für Ideen zu gewinnen, sie begeistern  
im Beruf, wie im privaten Kreis  
soll das, was wir sagen  
auch ankommen:  
verständlich und lebendig.

In Meetings, Kundenberatungen  
und Präsentationen  
ist es zum einen wichtig,  
schlüssig zu formulieren  
und zum anderen  
klar und deutlich zu sprechen.  
Über eine klare und deutliche Aussprache  
können wir vermitteln,  
dass wir uns im Klaren über das sind,  
was wir sagen,  
einen klaren Plan vorweisen  
und hinter dem stehen, was wir sagen.

Eine angenehme Stimme,  
deutliches und ausdrucksstarkes Sprechen  
sind die Basis für ein überzeugendes Auftreten:  
Ob in Kunden- oder Mitarbeitergesprächen,  
bei Präsentationen oder im privaten Umfeld,  
wer es versteht seine Stimme einzusetzen,  
zieht seine Zuhörer auf seine Seite.