

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 bibliografi-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-053-7

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin
Autorenfoto: Dirk Lässig
Illustrationen: Martin Cambeis
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.twitter.com/gabalbuecher
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

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.



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.



30 MINUTEN

Warum hören wir unsere Stimme anders, als sie klingt?

Seite 10

Warum ist es wichtig, gut zu sprechen?

Seite 11

Wie lautet das Mindset für einen guten Auftritt?

Seite 13

1. Wer spricht, kommt weiter

Eine mir bekannte Wissenschaftlerin forschte ein Jahr lang und kam zu guten Ergebnissen. Ihr Kollege war eher wenig an dem Projekt beteiligt. Als es ans Präsentieren ging, bekam sie kalte Füße und sagte zu ihm: „Mach du das doch.“ Er sprach, die Ergebnisse kamen gut an. Als es um die Verlängerung des Projektes ging, meinte der Professor zu ihr, er wisse gar nicht, was sie bei dem Projekt gemacht habe, und dass er mit ihrem Kollegen weiterarbeiten werde. Sie war sprachlos.

Oft kommen Klienten zu mir, die sagen: „Also im Meeting, da weiß ich gar nicht, was ich sagen soll. Es wurde ja schon alles gesagt. Und so viel mehr habe ich gar nicht beizutragen.“ Da sage ich: „Vorsicht. Denn wer spricht, wird gesehen. Gerade in Männergruppen ist es oft wichtig, dass jeder etwas sagt. Wenn du schweigst, bist du nicht dabei. **Nur wer spricht, kommt weiter.** Deswegen fasse ruhig mit deinen eigenen Worten alles noch mal zusammen.“

Sprich mit lauter, fester Stimme. Du meinst vielleicht, du sprichst zu laut. Aber wahrscheinlich bist du einfach nur präsent im Raum. Warum das so ist, erfährst du jetzt.

1.1 Eigen- und Fremdwirkung

Wenn wir unsere Stimme hören, zum Beispiel auf dem Anrufbeantworter, dann ist sie uns fremd. Warum ist das so? Wir hören uns über innen. **Das heißt, wir selbst nehmen unsere Stimme ganz anders wahr, als sie im Außen klingt.** Du kannst folgende Übung machen:

Übung 1: Ohren abschotten

Halte die Hände parallel zu den Ohren, die kleinen Finger an den Wangen, die Finger geschlossen. Sage jetzt laut in den Raum: „Heute scheint die Sonne.“



So klingt deine Stimme im Raum und so hören dich andere Menschen. Überrascht? Sei dir bewusst, dass es eine Diskrepanz zwischen Eigen- und Fremdwirkung gibt. Es kann sein, dass du meinst, du sprichst laut, aber nach außen klingst du leise. Mit dieser Übung kannst du deinen persönlichen Soundcheck vor einem Vortrag machen, wenn du ohne Mikro sprichst. Du machst dabei zwei Dinge: Du sprichst nach außen und sendest den Ton, aber dazu später mehr.

Was deine Stimme verrät

Deine Stimme zeigt deine Persönlichkeit. Bist du zu leise, dann versteckst du dich und die Zuhörenden nehmen dich nicht in deiner Stärke und in deinem ganzen Potenzial wahr. Wenn du polterst, dann überrollst du dein Publikum, wenn du deinen Mund nicht öffnest,

dann möchtest du diese Worte vielleicht nicht sagen. Sprichst du mit zu viel Druck, weil dir dein Thema wichtig ist, dann läufst du Gefahr, dein Auditorium wegzudrücken. Klingst du schmatzig, ist dein Mund zu trocken; vielleicht bist du gestresst?

Eine gute Sprechweise dagegen nimmt die Ohren deines Auditoriums für dich ein.

Du hörst deine Stimme anders, als sie im Raum klingt. Leise Stimmen verstecken sich, wer beim Sprechen poltert oder zu viel Druck gibt, überfährt sein Publikum. Deine Stimme zeigt deine Persönlichkeit. Mit einer guten Sprechweise wirst du gehört.



1.2 Warum ein Stimmtraining?

Die Stimme öffnet Türen. Wir achten auf einen guten Body, trainieren in Fatburner-Kursen, quälen uns bei Mixed Martial Arts und entspannen im Flow-Yoga. Und das alles, um gut auszusehen und anzukommen. Doch zum perfekten Gesamtbild gehört die Stimme. **Denn die Stimme erreicht das Gegenüber emotional.** Wenn deine Stimme deine Persönlichkeit transportiert, du in deiner Kraft bist, dann hören andere dir zu. Sie nehmen neben dem, was du sagst, dich in deiner ganzen Person wahr. Mit diesem Buch lernst du: im Normalsprechtönen zu sprechen, deine Sprechweise zu senden, mit Pausen und Spannung umzugehen, lebendig zu sprechen.

Wie uns Sprache verbindet

Sprache ist mehr als die Worte, die wir sprechen. Du bekommst einen Anruf und sofort hast du ein Bild: Geschlecht, Alter, Herkunft, Bildungsstand, Haarfarbe, Temperament, Energielevel, Sympathiefaktor. Möglicherweise hörst du auch, ob die Person liegt, sitzt oder steht. Irritierend ist, wenn du dann merkst, dass dein Bild nicht stimmt.

Oder stell dir einen Vortrag vor, der dich müde macht, obwohl dich das Thema interessiert. Vielleicht beherrscht der Vortragende die Kunst des Monotons und spricht im Largo (sehr laaaaangsaam). Manchmal stockt dem Redner der Atem, er spricht kurzatmig oder gar mit einem schneidenden, quietschenden Ton. Das überträgt sich auf unsere Stimme und wir können im Kehlkopf eine Enge spüren, ähnlich wie wir das Gesicht verziehen, wenn wir jemanden in eine Zitrone beißen sehen. Du siehst: **Ungute Vortragsgewohnheiten übertragen sich unbewusst auf die Zuhörenden. Ganz anders packt dich eine Vortragende, die mit Engagement, Herzblut und Esprit spricht.** Deren Atem die Stimme füttert und die im Normalsprechtone (also nicht zu hoch und nicht zu tief) spricht. Dann fühlen wir uns beim Zuhören wohl. Wir sind im Bann dieser Person.



Mit deiner Stimme erreichst du dein Gegenüber emotional. Ein strapaziöser Einsatz der Stimme kann den Zuhörenden körperliches Unwohlsein verschaffen. Vortragenden, die nicht zu hoch und

nicht zu tief sprechen und die ausreichend Luft beim Sprechen haben, hören wir gerne zu.

1.3 Dein Mindset

Es gibt Kriterien, wie ein guter Auftritt auszusehen hat: aufrechte Haltung, standhafter Blick, Brust raus, Bauch rein, dynamisch gehen. Wenn man diese Haltung von außen erzeugt, hält das 30 Sekunden. Dann muss man sich neu erinnern, sonst fällt man wieder in sich zusammen. Anders ist es, wenn wir von innen nach außen arbeiten: **Mit dem richtigen Gedanken stehen wir aufrecht da, halten den Blickkontakt und treten dynamisch auf.** Ich liebe es, auf der Bühne zu stehen, aber mit dem „falschen“ Gedanken kann auch ich nicht souverän auftreten.

Wie lautet der unterstützende Gedanke? Um zu verstehen, was ein hilfreicher Gedanke ist, schauen wir uns erst mal ein paar blockierende an. Diese haben eines gemeinsam: Der/Die Vortragende betrachtet sich vom Publikum aus. Wenn du das tust, hörst du deine innere Stimme sagen: „Alle gucken mich an“, „Alle erwarten etwas von mir“ oder „Alle denken, was hat der mir denn zu sagen?“. Mit diesen Sätzen bist du nicht bei dir, sondern sitzt im Publikum und betrachtest dich von außen. Das ist fatal. Das ist der Weg des sicheren Scheiterns. Selbst ich kann mit so einem Satz nicht sicher auftreten. Warum? Es sind Passivsätze.

Sei die Heldin deiner Geschichte. Helden sind aktiv. Das bedeutet, du brauchst ein aktives Verb für dein Mindset, für deinen Gedanken-Satz. Am besten fängt dein Satz mit „Ich“ an. Es gibt mannigfaltige Verben, sei kreativ! Hier einige Vorschläge:

- Ich sehe euch alle!
- Ich präsentiere!
- I'll rock the house!

Die Heldin, die den Jabberwocky töten soll, kommt nie aus dem Stadttor raus, wenn sie denkt: „Alle erwarten von mir, dass ich den Drachen töte.“ Aber wenn sie sagt: „Ich töte den Drachen!“, dann kann sie ausziehen, das Untier töten, zurückkehren und den Prinzen oder die Prinzessin heiraten. Der richtige Gedanke rollt dir den roten Teppich aus, der falsche Gedanke zieht dir den Teppich unter den Füßen weg. **Unsere Gedanken beeinflussen unseren Körper und unsere Körperhaltung unsere Gedanken.**

Der richtige Kick für die Bühne

Amy Cuddy hat mit ihrem Versuch des Power Posing (auf YouTube zu finden) bewiesen, dass bei Haltegeesten oberhalb der Herzlinie der Testosteronspiegel ansteigt und der Cortisolspiegel sinkt. Bei Low Power Posing (zum Beispiel ein Sich-Zusammenziehen auf einem Stuhl) ist es vice versa. Das Testosteron ist das Jagdhormon, das brauchst du für die Bühne. Es lässt uns tatkräftig werden. Du kannst immer von zwei Seiten kommen: von außen – mit dem Power Posing – und/oder von innen mit dem Mindset.

Nur wer spricht, wird auch gehört. Wer gut spricht, dem wird gut zugehört.



- ***Deine Stimme klingt anders, als du sie hörst, da wir uns „über innen“ hören.***
- ***Deine Stimme ist Ausdruck deiner Persönlichkeit und verrät, was du denkst.***
- ***Mit einer guten Sprechweise und einem angenehmen Stimmklang fesselst du dein Publikum und erreichst es emotional.***
- ***Der richtige Gedanke für einen guten Auftritt beginnt mit „Ich“ und einem aktiven Verb, zum Beispiel: „Ich sehe euch alle!“***
- ***Power Posing (Haltegesten oberhalb der Herzlinie) lässt dich tatkräftig werden.***



30 MINUTEN

Welcher Atemtyp bist du?

Seite 18

Was sind Sprechwerkzeuge?

Seite 25

Wo ist dein Normalsprechtton?

Seite 30

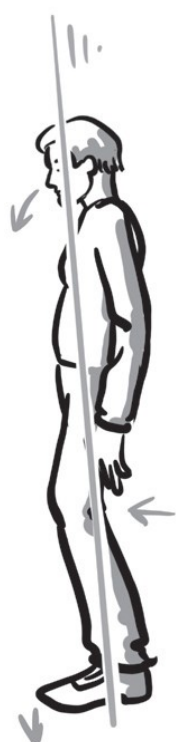
2. Bauch- oder Flankenatmung?

„Ich atme falsch, bei Präsentationen vergesse ich zu atmen.“ Solche Sätze höre ich fast täglich. Wir atmen alle ein und aus – immer. Wir machen uns keine Gedanken über unseren Atem. **Atmen ist reflektorisch.** Die Atmung wird von unserem Kleinhirn gesteuert und läuft ganz von allein. So wie unser Herz schlägt, ohne dass wir daran denken. Nur in besonderen Situationen merken wir, dass das Atmen nicht mehr automatisch läuft. Dann bleibt uns die Luft weg. Denn der Atem ist eine sensible Sache. Wenn wir schlafen, atmen wir entspannt. Wenn wir Stress haben, rutscht der Atem nach oben oder wir halten die Luft an. „Ich weiß ja, dass ich in den Bauch atmen soll. Aber in der Präsentation geht das gar nicht.“ Ich schaue mein Gegenüber an. Die junge Frau hat gerade mehr Verantwortung übernommen, das bedeutet Präsentationen und Meetings. Sie führt ihren Gedanken weiter: „Im Yoga atmen wir immer in den Bauch“, und setzt nach: „Aber das gelingt mir nicht.“

Warum ist das so? Das liegt daran, dass es zwei verschiedene Atemtypen gibt: Bauch- und Flankenatmer.

2.1 Wie öffnest du einen Tetrapack Sojamilch?

Die beiden Atemtypen unterscheiden sich darin, **welche Atemphase die aktive ist**. Bei Einatmern/Einatmerinnen (Flankenatmern) ist die Einatemphase aktiv, bei Ausatmern/Ausatmerinnen (Bauchatmern) die Ausatemphase. Wenn du deinen Atemtyp kennst, weißt du, wo deine Kraft liegt: beim Einatmer in der Einatmung, beim Ausatmer in der Ausatmung. **Eine natürliche Haltung für Ausatmer sind entriegelte Knie und ein ballenlastiger Stand**. Das bedingt auch, dass das Kinn zur Brust zeigt. **Dagegen steht die Einatmerin fersenlastig, mit durchgedrückten Knien und hat das Kinn leicht angehoben**. Probiere beides aus.



Ausatmerin/Ausatmer



Einatmerin/Einatmer