

## Tagesworkshop

### » **Stimm- und Stimmungstraining** «

Hast du schon dich schon einmal über deine eigene Stimme gewundert, wenn du sie live gehört im Raum gehört hast? Kennst du das befremdende Gefühl, wenn du deine Stimme in einer Voicemail oder auf einem Anrufbeantworter hörst. Wer ist denn das? Das soll meine Stimme sein?

Das liegt daran, dass du deine Stimme aus unmittelbarer Nähe hörst, von innen heraus, und die anderen nur den Luftschall. Mit deiner Stimme trittst du mit anderen in Kommunikation und zeigst dabei deutlich mehr als nur den Inhalt deiner Gedanken, die du in Worte kleidest.

- Stimme zeigt deine individuelle Persönlichkeit
- Stimme vermittelt Informationen, Emotionen und Stimmungen
- Stimme offenbart Sympathien und Antipathien
- Wichtig: Stimme überzeugt oder auch nicht, je nachdem, wie geschickt du es anstellst.

Deine Stimme zeigt deinem Gegenüber sehr direkt, in welcher Verfassung du gerade bist. Neben der Atmung und Körpersprache beeinflusst die Stimmung, deine Emotionen, gleichermaßen deine Stimme. Hektik, Stress, Angst, Trauer, Wut, Zeitdruck, Erschöpfung etc. wirken sich negativ aus. Deine Stimme wirkt gepresst, hat weniger Höhen und Tiefen und eine geringere Portion von „Laut-Leise-Anteilen“ (Sprechmelodie/Prosodie). Wenn du vor anderen deine Gefühle, zum Beispiel Trauer oder Wut, verbergen willst, achtest du auf deine Mimik und versuchst möglichst unbeteiligt auszusehen. Sobald du jedoch etwas sagen sollst, weiß dein Zuhörer meist schon sehr schnell, was mit dir los ist. Denn wenn du traurig oder wütend bist, ist auch deine Stimme traurig bzw. wütend. Und wenn du glücklich und fröhlich bist, dann lässt sich auch dies nicht beim Sprechen verbergen.

1

#### **Wenn du „unstimmig“ bist!**

Wenn du möchtest, dass dein Gegenüber, dein Publikum in gute Stimmung kommt, und nicht verstimmt wird, also dir zustimmt, sollten du selbst stimmig sein: deine Stimme, die Körpersprache und deine Redehalte sollten/müssen harmonieren.

Ansonsten können unstimmige Botschaften entstehen, mit der Folge, dass das, was du sagst, unglaubwürdig und nicht überzeugend wirken könnte. Gleichermäßen werden die Gedanken deines Zuhörers vom Inhalt abgelenkt, da er beginnt, sich mit den Unstimmigkeiten zu beschäftigen. Willst du also deinen Inhalt beim Zuhörer gut platzieren und damit überzeugen, dann sei unbedingt stimmig.

#### **Was erwartet dich in diesem Workshop, wie wirst du zu einem besseren Redner?**

Übungen für überzeugende Vorträge, gegen Nuscheln, Zittern oder Piepsen, für

- mehr Stimme
- mehr Ausdruck
- mehr Eindruck
- mehr Gesundheit
- mehr Stimmung
- mehr Erfolg
- mehr Aufmerksamkeit
- mehr Gehör
- mehr Persönlichkeit.

**Körperspannung:** Eine gute Spannung im Körper ist maßgeblich erforderlich, aus der heraus die Stimme optimal arbeiten und klingen kann. Denn die Stimme ist ein feines Netz aus Muskeln, das Teil der Gesamtspannung des Körpers ist.

**Aktivierung deines Zwerchfells und deiner Stimme:** Durch die Aktivierung deines Zwerchfells bemerkst du, wie der Bauch, die Flanken und der Rücken in der Mitte deines Körpers arbeiten. Diese spürbaren Bewegungen, diese Atemspannkraft ist der Antrieb für Ihre Stimme. Nur wenn der Atem gut aktiviert ist, kannst du ohne Anstrengung und laut sprechen.

**Sprechtempo:** Ein gutes Sprechtempo hat ebenfalls viel mit guter Atemaktivierung und einem guten Atemrhythmus zu tun. Über deine Gestik und Körperbewegungen lernst du Einfluss auf Deine Sprechgeschwindigkeit zu nehmen. Schnelle, hektische Bewegungen verleiten dich dazu auch schnell und gehetzt zu sprechen. Wenig Bewegung oder verlangsamte Bewegungen werden einen beruhigenden, entspannten Einfluss auf dein Sprechtempo haben.

**Sprechmelodie/Prosodie:** Die Sprechmelodie bzw. Prosodie beschreibt bestimmte Ausdrucksmerkmale beim Sprechen. Ohne Prosodie würde deine Stimme sehr monoton klingen. Die Prosodie umfasst Lautstärke, Tempo und Sprechmelodie. Die Prosodie beinhaltet den Rhythmus, die Betonung und Intonation deiner Sprache und liefert wichtige Informationen, die über die wörtliche Wortbedeutung deines Satzes hinausgehen.

## **Was tun, wenn die Stimme versagt?**

**Übungen bei Heiserkeit:** Viele Berufsgruppen müssen im Alltag viel und häufig reden. Therapeuten, Coaches, Lehrer, Sporttrainer, Moderatoren, Schauspieler, Vortragsredner, Politiker etc. Sie alle sind auf eine gesunde und zuverlässige Stimme angewiesen. Heiserkeit ist für diese Menschen oftmals ein Grund sich krankzumelden. Denn mit einer Stimme, die ständig versagt, können sie auch ihren Job nicht zuverlässig ausführen.

**Übungen bei Lampenfieber:** Allein bei dem Gedanken daran, dass du vor vielen Menschen sprechen sollst, schnürt sich dein Hals zu und deine Stimme versagt? Du spürst schon die Angst in dir aufsteigen, wenn du dir vor deinem inneren Auge auch nur vorstellst, wie du vor Publikum reden wirst?

## **Deine Trainerin ist Bärbel Römer-Biesinger**

Die Logopädin, Cranio-Sakral-Therapeutin, Stimm- und Persönlichkeitstrainerin hat sich dem aktiven lebenslangen Lernen verschrieben und ist weiterhin Master der kognitiven Neurowissenschaften. Seit 2006 ist sie Mitinhaberin im interdisziplinären Therapiezentrum in Schalksmühle-Dahlerbrück. In ihrem Wirken darf sie tagtäglich beobachten, welche großen Einflüsse psychische Einschränkungen und Erkrankungen auf unsere gesamte Persönlichkeit und unser ganzes Leben haben. Als Logopädin behandelt sie gesundheitliche Ursachen, als Stimmtrainerin verbessert sie die stimmliche und persönliche Präsenz ihrer Kunden und als Persönlichkeitstrainerin begleitet sie die Menschen in ein zufriedeneres und gelasseneres, erfüllteres Leben. (siehe: [www.baerbel-roemer.de](http://www.baerbel-roemer.de))

- **Erlerne die Kunst, den richtigen Ton zu treffen, deine stimmliche Präsenz zu verbessern, gehört zu werden und dir Gehör zu verschaffen.**
- **Finde in deiner Stimme einen zuverlässigen Partner, lerne deine Sprechinhalte stimmlich zu unterstützen und mit ihr angenehm, selbstsicher und überzeugend zu wirken!**
- **Ein Training deiner Stimme und Sprechweise wird deine Wirkung maßgeblich und dauerhaft verbessern.**

**TERMIN** siehe Veranstaltungsplan auf der Website!

**Veranstaltungsort:** DAS SEMINARHAUS | Volmestraße 55 | 58579 Schalksmühle

**Teilnehmerzahl:** Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 12 begrenzt

**Investition:** 490,00 € inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer

3

Für mehr Infos vereinbare bitte einen Termin mit Rainer Biesinger.

Wir freuen uns auf DICH!

**Bärbel Römer-Biesinger & Rainer Biesinger**



**DAS SEMINARHAUS**  
Lernwerkstatt für Persönlichkeit + Kompetenz  
Volmestraße 55  
58579 Schalksmühle  
Telefon: +49 2355 5017663  
[info@seminarhaus-nrw.de](mailto:info@seminarhaus-nrw.de)  
[www.seminarhaus-nrw.de](http://www.seminarhaus-nrw.de)