



Jutta Talley

Bildungskonferenz Emsland 2020

Speak up - Workshop für Stimm- & Sprechtraining

Kommunikation mit Wirkung

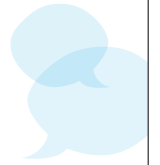


Jutta Talley

Stimme = Sozialmedium Nr. 1



Quelle: Pixabay

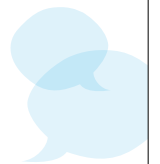


Bereits die ersten Sekunden eines Gesprächs hinterlassen einen bleibenden Eindruck. Der erste Stimmeindruck macht hörbar, wer wir sind, wofür wir stehen und wofür wir uns halten.

(Arno Fischbacher)

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

(Quintilian um 30 - 96)



Die verschiedenen Arten der Kommunikation



Die verbale Kommunikation: die Worte, die verwendet werden - also all das, was man aufschreiben könnte.



Die paraverbale Kommunikation: die Art und Weise des Sprechens und der Stimmgebung, die wir hören können - also WIE wir etwas sagen.



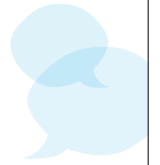
Die nonverbale Kommunikation: die Mimik und Körpersprache - also alles, was wir **nicht** sagen sondern was gesehen werden kann.

Zirkuläre Prozesse in Gesprächen: Wahrnehmung, Deutung und Interpretation der 3 Arten der Kommunikation



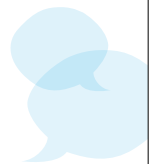
Wie wirkt Stimme? Und was beeinflusst sie?





Gibt es ein Kommunikationsideal?

- authentisch (d.h. „wesensgemäß“)
 - rollenkonform
 - situationsgerecht
- (nach Friedemann Schulz von Thun)

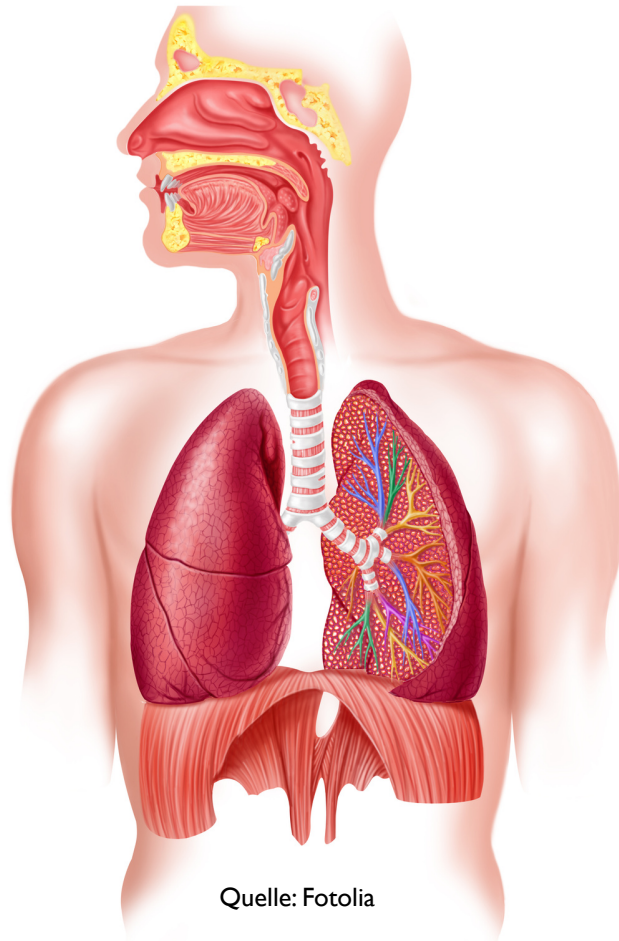
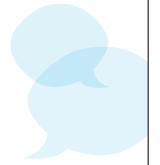


Der Schrei

Der erste Schrei ist das deutliche Lebenszeichen eines Neugeborenen. Die Lungen entfalten sich und der kleine Mensch ist in der Lage außerhalb des Mutterleibes zu bestehen. Kaum auf der Welt, gibt es bereits Unterschiede im Ausdruck: lautstark - leise - zart.

Der Ursprung der Sprache

Der Mutterspracherwerb vollzieht sich in den ersten 4 Lebensjahren innerhalb von sozialen Beziehungen und Beziehungsangeboten: Wir lernen Sprache im sozialen Kontext.

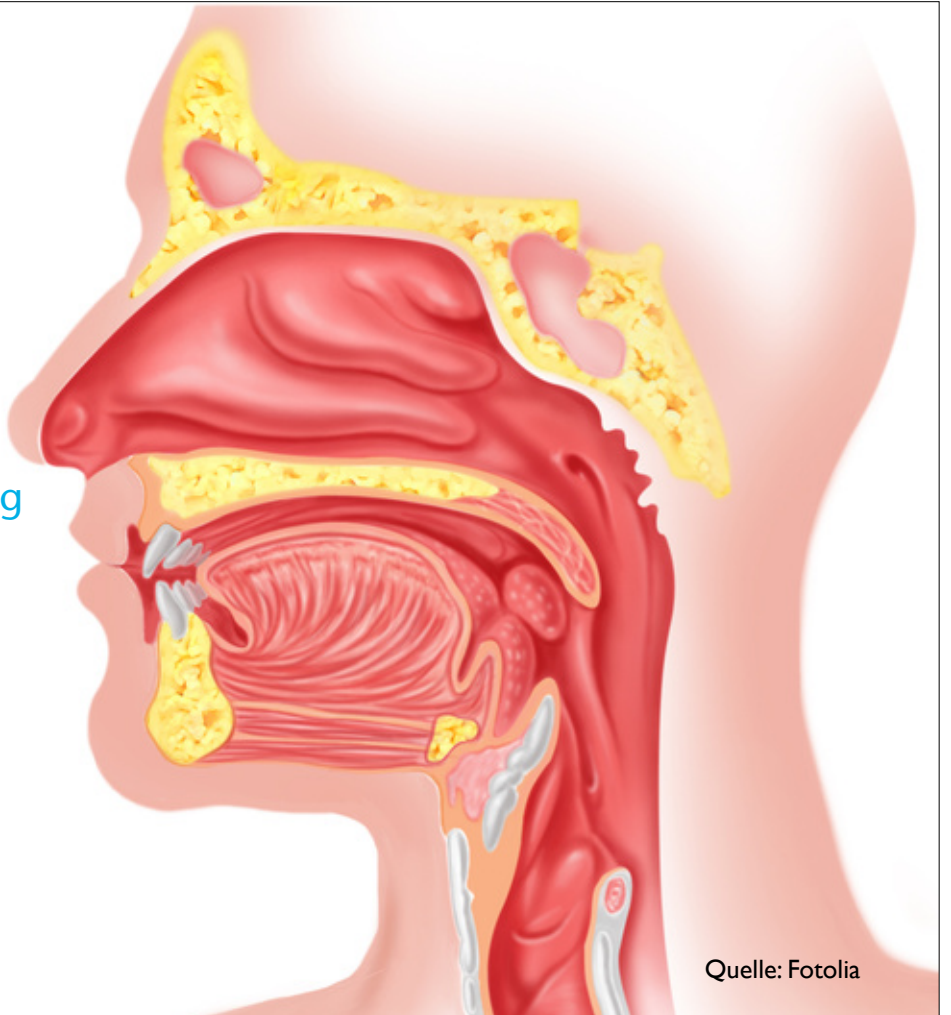


Quelle: Fotolia

Atmung

Die beweglichen
an der Klangformung
beteiligten Teile:

- Kehlkopfaufhängung
- Kehldeckel und Zungenbein
- Unterkiefer
- Zunge
- weicher Gaumen
- Lippen



Quelle: Fotolia

Zwei Übungsbereiche im Stimm- und Kommunikationstraining

- Körperlich
Atem-, Sprech- und Stimmtechniken
- Innere Haltung
Kommunikationsmuster, Emotion (auch Ambivalenzen), Rolle,
Wertesystem, Ziele

5 Tipps für geschmeidiges Sprechen

1) Warm up your voice



2) Stimme braucht Standing



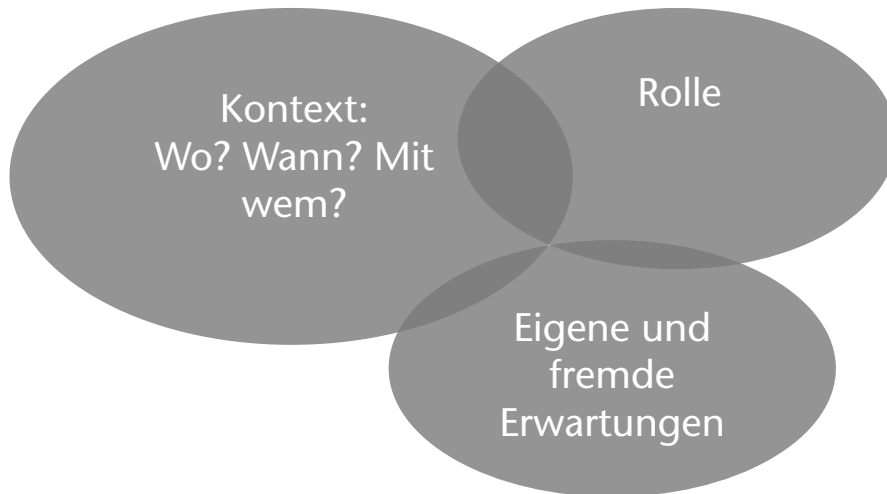
3) Die Macht der Schokoladenstimme



4) Klar und deutlich sprechen



5) Vorbereitung auf wichtige Gespräche



5) Vorbereitung auf wichtige Gespräche

Innere Haltung



5 Tipps für eine geschmeidige Stimme und überzeugendes Sprechen

- 1) Warm up your voice
- 2) Stimme braucht Standing
- 3) Die Macht der Schokoladenstimme
- 4) Klar und deutlich sprechen
- 5) Souverän in wichtigen Gesprächen

Reflexion & Fragen

1. Was verbinden Sie jetzt Positives mit Stimme?
2. Was war neu, oder hat sich für Sie schon verändert?



Jutta Talley

Stimmtraining | Sprechtraining | Kommunikationstraining
Systemische Beratung | Coaching für Einzelne und Teams
Seminare & Schulungen

Hohe Straße 9 · 30449 Hannover · Telefon: 0511 85001571

info@jutta-talley.de www.jutta-talley.de

Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

Systemische Beraterin & Supervisorin (SG)

Offene Termine/Workshops:

- **Speak up – Workshop für Sprech- und Stimmtraining - Online-Seminar 29., 30.10. und 12., 13.11.2020 von je 8:30-10:00 Uhr**
- **Live & Limited Speak up am 22.09. und 06.10.2020**
- **Berufliche Gespräche optimal führen - Online-Seminar 04.12 und 11.12.2020 je von 8:30-10:30 Uhr**

Jutta im t3n Podcast - Was ihr zu Stimme und Karriere wissen müsst

Zur Newsletteranmeldung: mailchi.mp/461aa8cdd987/newsletter-von-jutta-talley

Kommunikation mit Wirkung

Entspannte Stimme - Eigenton - oder die „Schokoladenstimme“

Der Eigenton/die Schokostimme liegt in der individuellen Sprechstimmlage.

In der Fachwelt wird hier von der mittleren Sprechstimmlage/ Indifferenzlage gesprochen. Der Begriff ist jedoch umstritten, da es keine einvernehmliche Definition gibt. Außerdem kann eine künstliche Festlegung auf eine bestimmte Stimmlage wiederum stimmliche Probleme kreieren.

Die individuellen Sprechstimmlage/Schoko-Stimme liegt am ehesten vor, wenn die Stimme wohligh und sonor klingt und mit geringem Kraftaufwand gebildet wird.

So kann über einen langen Zeitraum mühelos gesprochen werden.

Übungen für die individuelle Sprechstimmlage - oder „Schoko-Stimme“

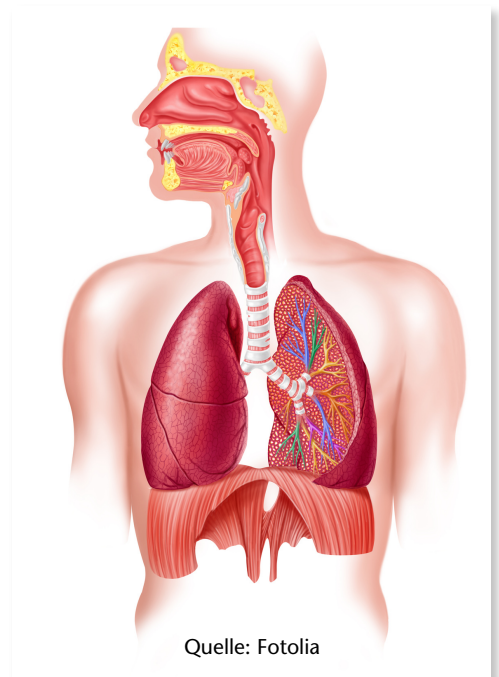
Vorstellungsbilder: köstliches Essen kauen; in warme Badewanne steigen; richtig gute Massage geniessen. Dabei auf bequemer Tonhöhe: „ hmmm“ sprechen mit Kaubewegung; von 1-10 zählen; Wochentage, Monate, ABC aufsagen.

Die Gespannte Stimme

Eine weitere Variante des Eigentons ist die gespannte Stimme, die ganz natürlich zum Einsatz kommt bei Bühnenpräsenz, Aufregung und höherer Körperspannung.

Sie klingt meist etwas heller und bei vielen Personen etwas höher als die „Schokostimme“.

Die gespannte Stimme vermittelt Identifikation mit etw., Engagement, Einsatzwille etc. Sie kann verstärkt werden, wenn der sog. Twang erhöht wird. Dabei wird die Wangenmuskulatur leicht angespannt, wie wenn eine saure Zitrone die Mundschleimhaut zusammenzieht. Die Lippenmuskulatur zieht in Richtung Ohren, die Schneidezähne werden gezeigt.



Übung - Autopilot

Sprechen Sie 2 x 1-2 Minuten über eins der folgenden Themen, je einen Durchgang mit entspannter und einen mit gespannter Stimme. Achten Sie darauf nicht aus der Rolle zu fallen, d.h. die gewählte Stimmfarbe während des gesamten Durchgangs beizubehalten.

Welche der beiden Versionen ist Ihre Autopilot-Stimme, in der Sie gewohnheitsgemäß sprechen und die Ihnen am leichtesten fällt? Holen Sie sich Feedback ein.

Mögliche Themen:

- Vegetarisch ja/nein
- ein kleines erheiterndes Malheur, was Ihnen zuletzt passiert ist
- Haustier(e)

Aufwärmprogramm für die Sprechstimme

Dauer ca. 5 – 10 Minuten

1) Aufrichtung und Bodenkontakt:

- fest aufstampfen oder auf den Boden trampeln (Bodenkontakt/ "Elefantenstand")
- sich bewusst aufrichten und Raum einnehmen ("Königsmantel")

2) Atmung:

- sich dehnen, strecken, kurz durchbewegen
- Skibewegung mit Armen, nach hinten „sch“ prägnant und kurz artikulieren, wenn mögl. nach vorn und hinten „sch“
- Imaginäre Seifenblasen zerplatzen mit „p – t – k“
- „papperlapapp, papperlapapp, papperla papperla papperlapapp“

3) Artikulation und Kiefer:

- Gähnen dazu tönen (Jajaja, haaa)
- Zunge im Mund in jeden Winkel bewegen
- Lippen verstecken laut bis 10 zählen
- im Wechsel Schnute und Grinsemund machen

4) Stimme:

- Gemütlichen Ton auf „m“ summen dabei kauen („Schoko“-Stimme)
- Lippentriller dabei Stimme abwärts laufen lassen

5) erweitertes Aufwärmen

- langsam und geführt auf „w“ ausatmen, zwei Atemzüge abwarten, tiefe unwillkürliche Einatmung genießen, Tonhöhen variieren
ca. 8 – 10 Wiederholungen
- einen vertrauten Text sprechen mit dem Fokus flexibler Atmung, Atempausen.
Auf positive Veränderungen im Stimmklang (Sonorität, Durchlässigkeit) achten.