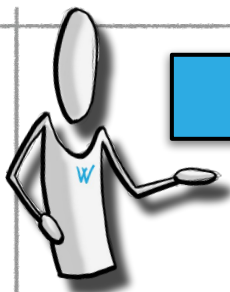


Stimme



Content Slides zur Stärkung von Fähigkeiten wie z.B.

Kommunikationsfähigkeit Lehrfähigkeit Sprachgewandtheit



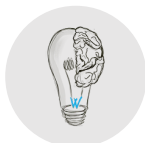
Entstehung der Stimme



Die Stimme wird durch die **Schwingung der Stimmlippen** erzeugt



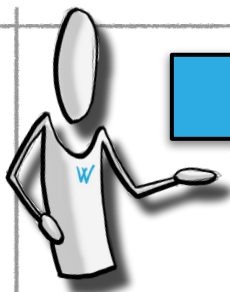
Als **Klangkörper** dienen **Mund-, Rachen- und Nasenhöhlen**



Auch der **Rest des Körpers** ist für die Beschaffenheit der Stimme wichtig



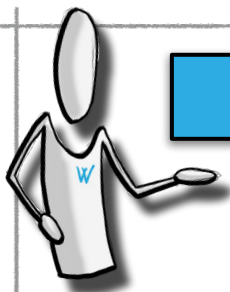
Sie steht in einer **Wechselbeziehung** mit der **Atmung, Haltung und Artikulation**



Die Wirkung der Stimme

- Jede Person hat ihre **individuelle Stimme**, eine ideale Stimme gibt es nicht.
- Sie ist ein Teil unserer Persönlichkeit und drückt unsere aktuelle **Stimmungslage** aus.
- Die **Wirkung** unserer Stimme ist abhängig von **Lautstärke** und **Tonlage**.





Einflüsse auf ein Telefonat

Stimmlage

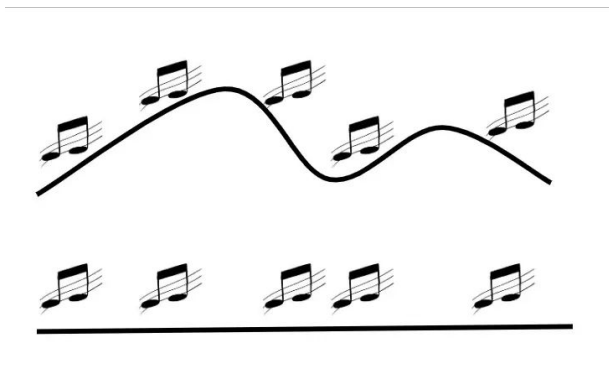
Satzmelodie

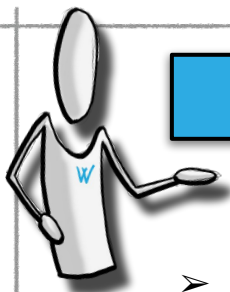
Variation

Klang

Sprechtempo

Tonstärke

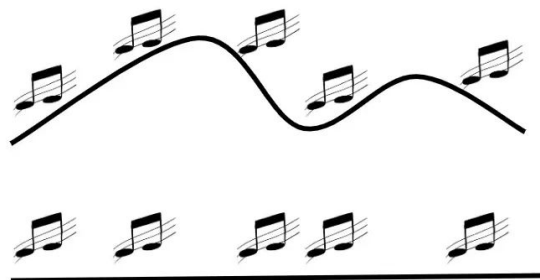




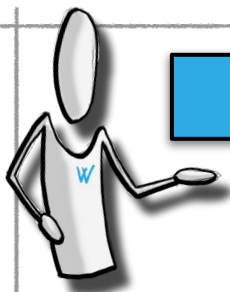
Einflüsse auf ein Telefonat

- **Schnelles Sprechen** wirkt oft gehetzt oder nervös
- **Langsames Sprechen** kann ermüdend wirken
- **Laut sein** drückt oft starke Emotionen wie zum Beispiel Wut aus
- **Leise sein** kann geheimnisvoll wirken

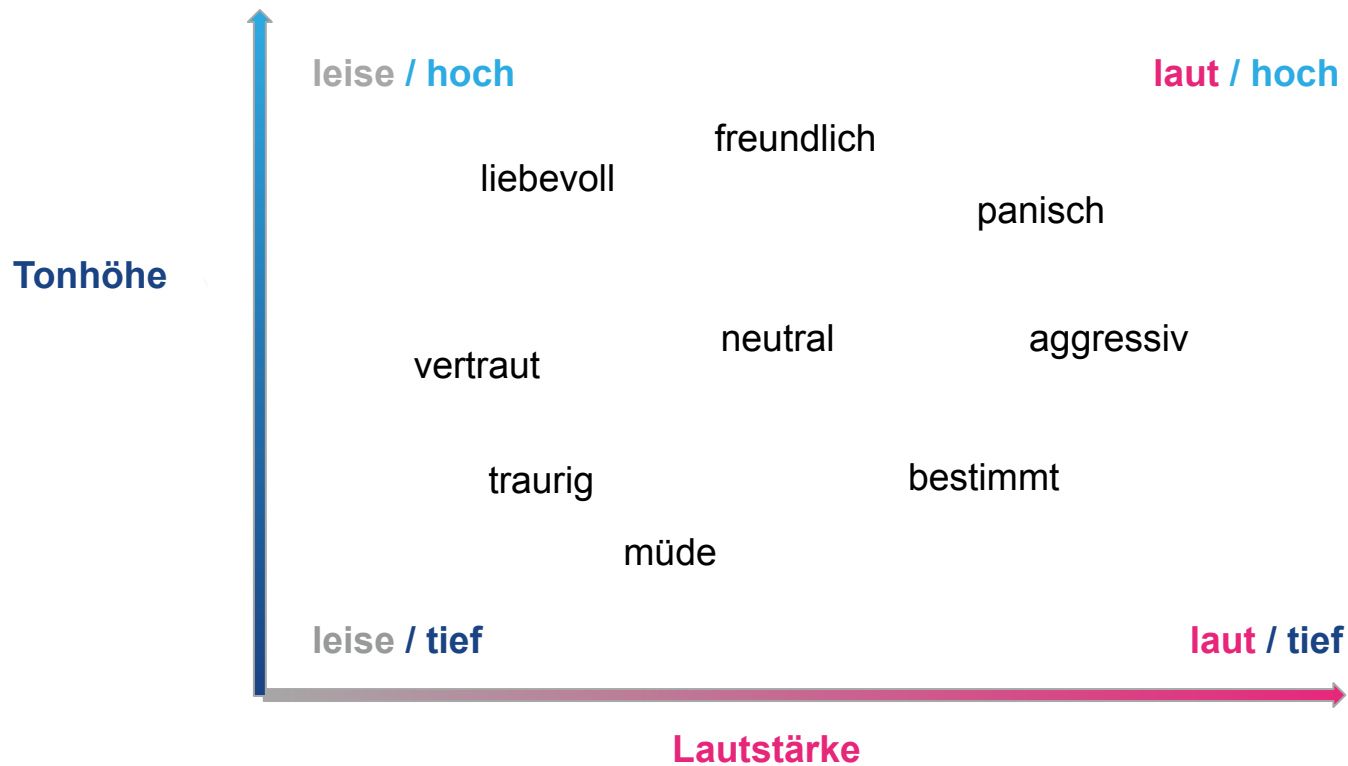
- **Tiefe Stimmen** wirken extravertiert, dominant
- **Hohe Stimmen** wirken introvertiert, ängstlicher, nervöser

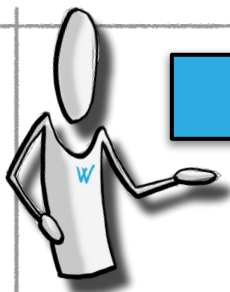


- **Ansteigende Satzmelodie** weist auf eine Frage hin
- **Abfallende Satzmelodie** weist auf eine Aussage hin
- **Monotone Satzmelodie** macht es den Zuhörenden schwerer, zu folgen
- **Dynamische Satzmelodie** erregt Aufmerksamkeit und macht es den Zuhörenden leichter, zu folgen



Einsatz der Stimme



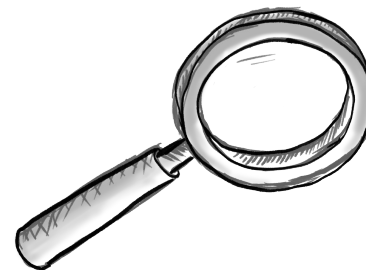


Die optimale Tonhöhe

Indifferenzlage = Individuelle und optimale Tonhöhe
(darum herum **variiert** unsere Stimme)

Finde die Indifferenzlage:

- Zähle alle Monate auf und mache dabei eine rollende Handbewegung
- Zähle monoton bis 10
- Summe einen Ton z.B. hmm



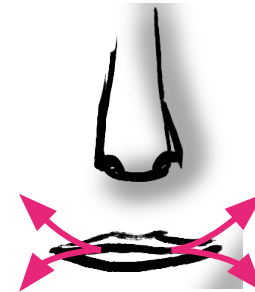
Übungen für die Stimme

- Nimm eine aufrechte und offene Körperhaltung ein. Atme mehrmals bewusst tief ein, halte und atme wieder aus.



- Sprich mit einem Korken zwischen den Schneidezähnen und übe einen Vortrag.

- Lass die Lippen flattern wie ein Pferd, um die Mundmuskulatur zu entspannen.



Einflüsse auf die Stimme im Telefonat

- Die optimale Körperhaltung im Sitzen und im Stehen
- Die optimale Kopfhaltung
- Mimik und Gestik einsetzen (Lächeln!)



- Sprechstimmlage
- Tiefenatmung / Zwerchfellatmung
- Deutliche Artikulation

- Emotionale Sprache
- Sich auf die Sprache des Gegenübers einstellen



Mikropausen

Mikropausen geben Zeit für ...



→ Entspannung



→ Reflexion

→ Interpretation



→ Entscheidungen



→ Ideen

