

# **Stimmtraining Stimmbildung - Rhetorik - Kommunikation – Stimmcoaching / Lehrinhalte für media acting**

---

"Wie man in den Wald hinein ruft, so schallt` s zurück". "Der Ton macht die Musik".

## **Stimmprobleme**

In einigen Berufen muss man teilweise stundenlang sprechen. Wenn man die richtige Sprechtechnik nicht beherrscht, kann es schon passieren, dass man heiser wird, der Kehlkopf wehtut und man am liebsten gar nicht mehr weitersprechen möchte.

## **Stimme und Stimmungen**

Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen in wichtigen Situationen die Stimme versagt, zu schwach klingt oder hochrutscht?

Stimme und Stimmungen hängen eng zusammen. Ist man z.B. sehr aufgeregt, schleicht sich schnell das Gefühl ein, die Kehle sei wie zugeschnürt oder man hätte einen Kloß im Hals. Ist dieser Effekt sehr stark ausgeprägt, fühlt man sich sehr unwohl. Die dadurch entstehende unsichere Stimme überträgt sich auch auf die Zuhörer. Selbst wenn der Inhalt brillant ist, nimmt man dem Sprecher das Gesagte nicht gänzlich ab, da er durch die unsichere Stimme das Gefühl vermittelt, selbst nicht recht daran zu glauben, was er sagt.

## **Stimme und Sprechwirkung - Stimmtraining - Voice Coaching**

Beispielsweise haben hohe Stimmen eine andere Wirkung als tiefe. Zu hohes und leises Sprechen assoziiert Unsicherheit oder Kindlichkeit. Tiefe und kräftige Stimmen dagegen wirken laut Sprechwirkungsforschung kompetenter und autoritärer. Die meisten meiner Schüler wollen lauter, präsenter und tiefer sprechen, weil sie bei anderen beobachtet haben, dass man mit dieser Sprechweise besser "rüberkommt". Wenn sie dann die neue Sprechtechnik anwenden, sind sie oft erstaunt, dass wirklich ein anderes Feedback von ihren Mitmenschen kommt.

## **Stimme und Kommunikation**

Lernt man spielerisch mit seiner Stimme umzugehen, d.h. erzeugt man bewusst verschiedene Stimmungen, zeigt unterschiedliche Facetten, kann man auch in der Kommunikation seine Stimme bewusster einsetzen, erzeugt die gewünschte Stimmung und kommt kommunikativ da an, wo man ankommen möchte. Sie haben Ihre Stimme und damit die (Stimmung) im Griff und nicht Ihre Stimme Sie!

Viele Menschen denken, Stimme sei eine unveränderbare Größe, man hat entweder Glück oder Pech mit ihr.

Durch gezielte Übungen kann man seine Stimmuskulatur aber trainieren, die Stimme klangvoller erzeugen und somit sein Charisma erhöhen.

## **Stimmtraining - Für eine kräftige, prägnante, facettenreiche und durchsetzungsfähige Stimme**

durch adäquate Stimmführung kommunikativ eindeutige Signale senden

durch richtige Stimmtechnik selbstsicher fühlen

ohne zu ermüden, sich auch nach Stunden mit Ihrer Stimme wohlfühlen

bei Gesprächen, Vorträgen und Verhandlungen ihre Gedanken, Ideen und Informationen wirkungsvoller „überbringen“

speziell beim Mediensprechen: prägnanter und variabler Stimmeinsatz je nach Genre

### **Durch praktische Übungen trainieren Sie:**

Atemtechnik (als Basis für eine entspannte Stimmbildung)

Indifferenzlage ( = Stimmlage, mit der man stundenlang - ohne zu ermüden - sprechen kann)

Resonanz ( für ein schönes Timbre; Stimmklang )

Kraft, Lautstärke und Ausdauer Ihrer Stimme

Stimm-Modulation und Ausdruck

## **Aussprachetraining - Hochdeutsche Phonetik und Artikulation trainieren**

### **Artikulationsprobleme**

Während der Kommunikation kann ein zu starker Akzent, Dialekt oder einfach nur eine "nuschelige" Aussprache vom Inhalt der Information ablenken. Wenn Ihnen die Gesprächspartner etwas angestrengt zuhören, könnte es vielleicht an Ihrer Artikulation liegen.

### **Artikulationstraining**

Egal, woher Sie kommen, ob aus dem angelsächsischen, romanischen, slawischen oder asiatischen Sprachraum oder ob Sie einen deutschsprachigen Dialekt sprechen (z.B. süddeutsch, sächsisch), können Sie auf jeden Fall etwas dagegen tun.

Um akkurates Hochdeutsch (deutsche Aussprache und Phonetik) zu lernen, gibt es verschiedene Methoden und Übungen, die systematisch aufeinander aufbauen. Ich mache Sie auf Ihre individuellen Aussprachefehler aufmerksam und wir trainieren akzentfreies Sprechen:

Regeln der Standardaussprache

spezielle Artikulationsübungen

Übungen zur Laut- und Wortebene, Wortgruppen, Sätze, gebundenes Sprechen, Spontan-Sprache, Automatisierung

deutsche Intonationsmuster / Betonungsregeln.

**Bei Berufsgruppen wie Nachrichtensprecher, Journalisten, Moderatoren, Schauspieler o.ä. trainieren wir zusätzlich:**

Mundmotorik

artikulatorische Geläufigkeit

"Zungenbrecher"

spezielle Theaterartikulation Besonderheiten der Film- und Fernsehaussprache

Überprüfung, ob "S-Fehler" vorhanden sind

## **Atemprobleme überwinden**

Wenn Ihnen beim Sprechen manchmal die Luft knapp wird und Sie sich dadurch eingeschränkt oder beklemmt fühlen, liegt das oft an der falschen Atemtechnik.

Viele Menschen haben die normale physiologische Atmung verlernt und können dadurch nur noch 20% der gesamten Atemkapazität nutzen. Das führt dazu, dass man - neben dem "Sich-Gehetzt-Fühlen" - oft an Stellen atmen muss, an denen es nicht sinnvoll ist. Dadurch kann man leicht aus dem Konzept kommen.

Der Gedankenfluss und das Sprechdenken sind erschwert.

## **Atemtraining - Richtige Atemtechnik**

Mit der richtigen Atemtechnik können Sie 80% der Atemluft ausschöpfen.

Sie haben wieder einen "langen Atem", fühlen sich während des Sprechens wesentlich wohler und können Ihre Rede durch bewusst gewählte Atempausen in sinnvolle Abschnitte gliedern. Auch eventuelles Lampenfieber wird so reduziert. Eine ökonomische Atmung ist auch Voraussetzung für eine modulationsfähige und wohlklingende Stimme.

## **Wir trainieren die ökonomische Atemtechnik:**

Kurzerläuterung physiologischer Grundlagen

Steigerung der Atem-Kapazität

"Bauchatmung"

kombinierte Atmung

Abspannübungen

Aufbau der Atemstütze

## **Schlechte Körperhaltung: Sprech- und Denkprobleme**

Eine gute Körperhaltung ist unter anderem Voraussetzung für die geistige Leistungsfähigkeit eines Menschen.

Dabei kann es oft zu Problemen kommen:

Sie kann zu schlaff (hypoton) oder zu angespannt und verkrampft (hyperton) sein.

Ist sie zu schlaff, fällt es dem Gehirn schwerer auf "Arbeitshaltung" umzuschalten, denn es bekommt ja den Impuls der Erholung und Entspannung. Ist sie zu angespannt, verbraucht der Körper zu viel Kraft für die Muskulatur. In beiden Fällen geht wertvolle Energie für das Denken und Sprechen verloren.

### **Verbesserung der Körperhaltung**

Eine ideale Haltung hat der Körper dann, wenn er sich im sogenannten Etonus befindet. Der Etonus ist der ideale Spannungszustand der Muskulatur, mit dem Sie lange, ohne zu ermüden, arbeiten können. Eine gute Haltung ist auch eine wichtige Voraussetzung für die Atmung. Lässt man sich z.B. "hängen", wird der Haupt-Atemmuskel, das Zwerchfell, eingequetscht. Sie bekommen nicht mehr genug Luft zum Sprechen. Ausreichender Atem ist aber wieder wichtig für die Stimmbildung.

### **Wir trainieren, je nachdem welcher Körperspannungstyp Sie sind:**

aufrechte Haltung

Entspannungsübungen

Übungen zum Spannungsaufbau

### **Ausdruck, Betonung und Sprechwirkung**

Der Ton macht die Musik.

Es fällt Ihnen nicht leicht, immer den richtigen Ton zu treffen?

Oder wollten Sie immer schon mal wissen, was an sprachlicher Verwandlungsfähigkeit in Ihnen steckt?

Jeder Mensch hat bestimmte Sprechweisen, die sogar sympathisch wirken können. Spricht man jedoch zu monoton, zu hastig, zu hoch, zu leise oder leiernd, schaltet der Gesprächspartner spätestens nach zehn Minuten ab. Wird der Inhalt einer Aussage in unangemessener Art und Weise präsentiert, lenkt es das Gehirn ab und es ist zu anstrengend, dem Inhalt zu folgen.

## **Training der Ausdrucksfähigkeit:**

Wir trainieren Ihre Ausdrucksfähigkeit, sodass Ihre Zuhörer möglichst lange an Ihren Lippen kleben und Sie selbst Spaß beim Sprechen haben:

Analyse Ihrer persönlichen Sprecheweisenarten

Emotionalisierungs-Übungen anhand verschiedener Aussprüche

Training der Prosodie (Tempo, Lautstärke, Pausierung, Stimmführung)

Sprechen mit verteilten Rollen

Hervorzaubern der in Ihnen schlummernden Verwandlungsfähigkeit und Schaffung von Lockerheit mittels humorvoller Texte

sachliches und emotionales Sprechen

Bedienen unterschiedlichster Sprech-Genre

## **Kommunikationstraining**

Kommunikation - erfolgreicher Austausch von Informationen und Gefühlen

Tagtäglich kommunizieren wir mit unseren Mitmenschen. Die unterschiedlichen Charaktere und kommunikativen Situationen (Gespräche, Verhandlungen, Vorträge etc.) stellen ganz unterschiedliche Anforderungen an die Gesprächspartner. Dabei können Missverständnisse entstehen und man erreicht nicht das, was man erreichen wollte.

## **Was ist eigentlich Kommunikation ?**

Kommunikation ist der Austausch von Informationen und Gefühlen zwischen zwei oder mehreren Kommunikationspartnern.

Der Begriff entstammt dem Lateinischen "communicatio" und bedeutet so viel wie "Mitteilung" und "Unterredung". Dass es dabei nicht immer reibungslos zugeht, haben wir alle schon mal erlebt. Oft weiß man nicht, warum es zu Problemen gekommen ist. War die Wortwahl nicht treffend genug, der Tonfall nicht angemessen oder hat man einfach nicht aufmerksam genug zugehört ?

## **Training - Einzeltraining - Seminar**

Für einen reibungslosen Umgang in allen Gesprächssituationen, ob im privaten oder beruflichen Bereich und damit Sie sich bei Gesprächen, Verhandlungen und Vorträgen sicher und wohl fühlen und Ihre Ideen, Gedanken wirkungsvoller überbringen können:

Analyse Ihrer kommunikativen Fähigkeiten

Sensibilität für die drei Seiten einer Nachricht

Training der Prosodie (vor allen Dingen - WIE - sage ich etwas)

Sprech- und Zuhör-Übungen

Feedback-Übungen

Verhaltens- und Rollentraining

Desensibilisierungs-Training

Fragetechniken

Schlagfertigkeits-Training

Small-Talk

## **Rhetorik Training**

### **Einzelunterricht Kurs Seminar Schulung**

Jeder möchte die Gabe haben, gut und überzeugend zu reden. Als Rhetoriker wurde jedoch kaum jemand geboren. Wirkungsvoll und angemessen zu reden, lernt man nur durch üben. Übung macht auch hier den Meister. Sie haben sicherlich schon extreme Unterschiede beim Zuhören von Vorträgen erlebt. Manchen Menschen gelingt es anscheinend mit müheloser Leichtigkeit, ihre Zuschauer zu fesseln. Sie haben eine angenehme Ausstrahlung, wirken einfach sympathisch und können ihr Wissen gut vermitteln. Andererseits wird uns schnell langweilig, wenn der Redner undifferenziert, monoton oder über unsere Köpfe hinweg redet. Oft geschieht es aus Unsicherheit oder auch aus Unwissenheit. Viele Redner wissen nicht, wie sie wirken und was sie besser machen könnten.

Einige Vortragende gehen viel zu kritisch mit sich ins Gericht. Sie können sich und ihre Sprechleistung nicht real einschätzen. Aufgrund von Sprechängsten und dem damit verbundenen zu hohen Adrenalin Spiegel, ist ihre Wahrnehmung verzerrt. Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung stimmen nicht überein. Das ist aber wichtig, um sich vor dem Auditorium wohl und kompetent zu fühlen und selbst Spaß am Sprechen zu entwickeln, was sich dann automatisch auf die Zuhörer überträgt.

## **Rhetorik Training - engagiertes und zuhörerorientiertes Sprechen trainieren**

### **inhaltliche Aspekte:**

Aufbau / Gliederung von Reden

Ziel und Zweck der Rede

Publikumsanalyse

Sprech-Denk-Übungen

bildreiches, assoziatives Sprechen und Präsentieren

Manuskript-Rede

Stegreif-Reden

freie Rede

Einsatz visueller Medien

sprecherische Aspekte:

### **Analyse Ihrer Sprechfähigkeiten**

nonverbale Faktoren (Mimik, Blickkontakt, Gestik etc.)

Atem- und Stimmtechnik verbessern

verständliche Artikulation

ausdrucksvolles Sprechen (Betonung, Lautstärke, Tempovariation, Stimmführung, Pausierung)

Umgang mit Lampenfieber

Selbstwahrnehmung / Feedback-Übungen

Videotraining



## **Präsentationstraining - Inhalte attraktiv aufbereiten und überzeugend präsentieren**

Sie müssen demnächst Ihre Arbeitsergebnisse, Ideen, Produkte, Informationen in kleinerem Kreis oder vor größerem Auditorium präsentieren? Sie sind sich Ihrer Wirkung nicht ganz sicher? Generalproben und ein paar Trainingsstunden geben Ihnen die gewünschte Souveränität, Sicherheit und Überzeugungskraft.

Lassen Sie Ihre Präsentation bzw. Darbietung überprüfen und trainieren:

Ihre Gesamtwirkung

Konkretheit, Sachbezogenheit, "roten Faden"

Glaubwürdigkeit, Natürlichkeit

Körpersprache (Blickkontakt, Mimik, Gestik)

Sprechtechnik (überzeugender Stimmeinsatz, Atmung, Artikulation, Tempo, Lautstärke, Pausen, Sprechwirkung...)

angemessenen und interessanten Medieneinsatz

angemessene Redundanz (für die Merkfähigkeit Ihrer Zuhörer)

Argumentations- und Fragetechniken

Umgang mit Pannen

Lampenfieber / Redeängste / Stressresistenz

Umgang mit Zwischenfragen

Ihr Zeitmanagement

## **Sprechtraining - Mediensprechen - Moderationstraining - Nachrichtensprechen**

Sind Sie in den Medien tätig oder wollen es werden? Müssen oder wollen Sie Ihre Beiträge selbst einsprechen?

Um Nachrichten, Dokumentationen, Berichte, Trailer, Werbung, Moderationen o. ä. zu sprechen, muss man - je nach Genre - den entsprechenden Sprachduktus beherrschen und stimmlich präsent und variantenreich "rüberkommen".

## **Wir trainieren die typischen professionellen Sprechmuster für Radio und Fernsehen:**

Nachrichten

Dokumentationen

Berichte  
Trailer  
Werbung  
Reportagen  
Moderation  
Voice-over

Verbesserung sprech-technischer Aspekte, um professionell Ihre Sprechwirkung in den Medien zu erhöhen:

Atemkapazität steigern  
Stimmtraining (Volumen, Timbre, Flexibilität, Wiedererkennungswert etc.)  
angemessene Artikulation  
nonverbale Aspekte Körpersprache  
Lampenfieber abbauen  
Sprechwirkung / Präsenz

Um die Selbstwahrnehmung zu erhöhen oder um Lampenfieber vor dem Mikrofon abzubauen, werden wir viele Aufnahmen machen.

### **Training der Mimik, Gestik, Prosodie - nonverbale Kommunikation**

Nur 20% all dessen, was wir an mündlichen Informationen bekommen oder selbst von uns geben, wird über den eigentlichen Sachinhalt vermittelt. Die anderen 80% nehmen wir, mehr oder weniger bewusst, über die Mimik, die Gestik, die Körpersprache und über die so genannten prosodischen Mittel (u. a. Stimmführung, Lautstärke, Tempo) wahr. Dabei kann es zu inkongruenten Nachrichten kommen.

Wird beispielsweise das echt gemeinte Kompliment "Das hast Du gut gemacht !" mit monotoner Stimme und lustloser Mimik geäußert, kann der Gesprächspartner kommunikativ verwirrt werden. Es wirkt ironisch und kommt zu Missverständnissen. Der Gesprächspartner ist verunsichert oder gar verstimmt, obwohl man eigentlich das Gegenteil erreichen wollte. Auch die Körperhaltung und der Einsatz der Gestik sagen viel über die Persönlichkeit aus:

Hat jemand z.B. eine sehr unterspannte Körperhaltung mit hängenden Schultern, wirkt derjenige auf andere oft wie ein "Schlaffi", der nichts zu Wege bringt. Ist die Körperhaltung hingegen zu steif und unflexibel, so, als hätte jemand einen Stock verschluckt und benutzt dazu kaum Mimik und Gestik, wirkt das sehr zugeknöpft und unnahbar. Man öffnet mit so einer Haltung nicht unbedingt die Herzen seiner Mitmenschen.

Viele Menschen sind sich ihrer Wirkung auf andere gar nicht bewusst.

Es gilt also das richtige Maß zu finden zwischen dem zu Viel und dem zu Wenig an Einsatz non-verbaler Mittel.

### **Verbesserung der Körpersprache - eindeutige non-verbale Signale senden - Einzeltraining Seminar**

Analyse Ihrer Körpersprache (Mimik, Gestik, Körpersprache, Ausdruck)

"Spiegelübungen"

Videotraining

Übungen zur Anwendung angemessener und eindeutiger non-verbaler Signale

bewusster Einsatz non-verbaler Gestaltungsmittel in der Kommunikation

Training inhaltsunterstreichender Gesten bei Vorträgen und Präsentationen

### **Sprecherziehung für Schauspieler - Stimmtraining / Stimmbildung / Atmung / Artikulation**

Schauspielern wird in sprechtechnischer Hinsicht viel abverlangt. Sie müssen den anspruchsvollsten und anstrengendsten Rollen gewachsen sein. Vom lautesten verzweifelten Schreien, bei dem man vielleicht zusätzlich noch rennen muss bis hin zum leisesten Flüstern oder Wimmern reicht die Klaviatur der stimmlichen und sprecherischen Anforderungen. Wenn vielleicht noch Trickfilme mit kreischenden Hexen, brummenden Bären oder piepsigen kleinen Mäusen synchronisiert werden, merkt man schnell, ob die Sprechtechnik sitzt oder ob man relativ schnell stimmüde wird und sich nicht mehr wohl fühlt.

Die Stimme ist das Instrument Nummer eins für jeden Schauspieler. Sie ist mit das wichtigste Markenzeichen für ihn und der Wiedererkennungswert für andere. Sie

sollte unverstellt ein schönes und interessantes Timbre, flexible Lautstärke und eine große Resonanz haben.

## **Atmung und Artikulation**

Als Grundlage für die Stimmbildung ist eine gute Atemtechnik unerlässlich. Eine vernuschelte Artikulation (es sei denn die Rolle verlangt es), kann Stimmklang und Sprechwirkung erheblich beeinträchtigen. Auch sollte man den Unterschied zwischen Fernseh- und Theatersprache beherrschen.

## **Sprechtraining**

Damit Sie sich sprecherisch jeder Rolle gewachsen fühlen, trainieren wir:

Haltung

ökonomische Atemtechnik (Bauchatmung, Stütze, kombinierte Atmung, reflektorische Atmung)

hochdeutsche Bühnen-Aussprache

hochdeutsche Fernseh-Aussprache

bewusster Einsatz von Akzenten und Dialekten

Indifferenzlage finden

Stimmtraining: natürlicher flexibler Klang, verstellt flexibler Einsatz

Lautstärke, Kraftstimme, Flüsterstimme, Ausdauer, Stimmführung, Melodie, Tempo, Pausentechnik,

Akzentuierung etc.)

Anwendung beim Rollentraining / Textarbeit