



**Wiebke Wiedeck, 45**, Diplompädagogin und Sän-  
gerin mit langjähriger Bühnenerfahrung, hat das  
„Erfolgskonzept Frau ®“ entwickelt. Das Seminar  
wendet sich insbesondere an Frauen in Führungs-  
positionen und verhilft ihnen zu stimmlicher Über-  
zeugungskraft. [www.erfolgskonzept-frau.de](http://www.erfolgskonzept-frau.de)

8

## NEUSTART IN 60 MINUTEN

14

# Ich habe eine zu **LEISE** **STIMME**

*Wenn Sabine K. vor einer Gruppe von Menschen redet, kippt ihr oft die Stimme weg. Nun steht sie vor einer wichtigen Präsentation und ist nervös. Zu ihrem Erstaunen lockt Coach Wiebke Wiedeck eine ganz andere Tonlage aus ihr hervor*

Mit offenem Blick sitzt Sabine K. vor mir. Anfang 40, schlank, elegant und doch sportlich gekleidet. Per Mail hatte die Produktmanagerin eines großen Pharmaunternehmens dringend um einen Termin gebeten. „Kommende Woche stelle ich unser neues Präparat rund 50 wichtigen Entscheidern vor. Von dieser Präsentation hängt alles Weitere ab.“ Sie trinkt einen Schluck Wasser. „Ich habe sechs Jahre an diesem Produkt gearbeitet, es ist mein Baby, diese Präsentation ist wirklich wichtig.“

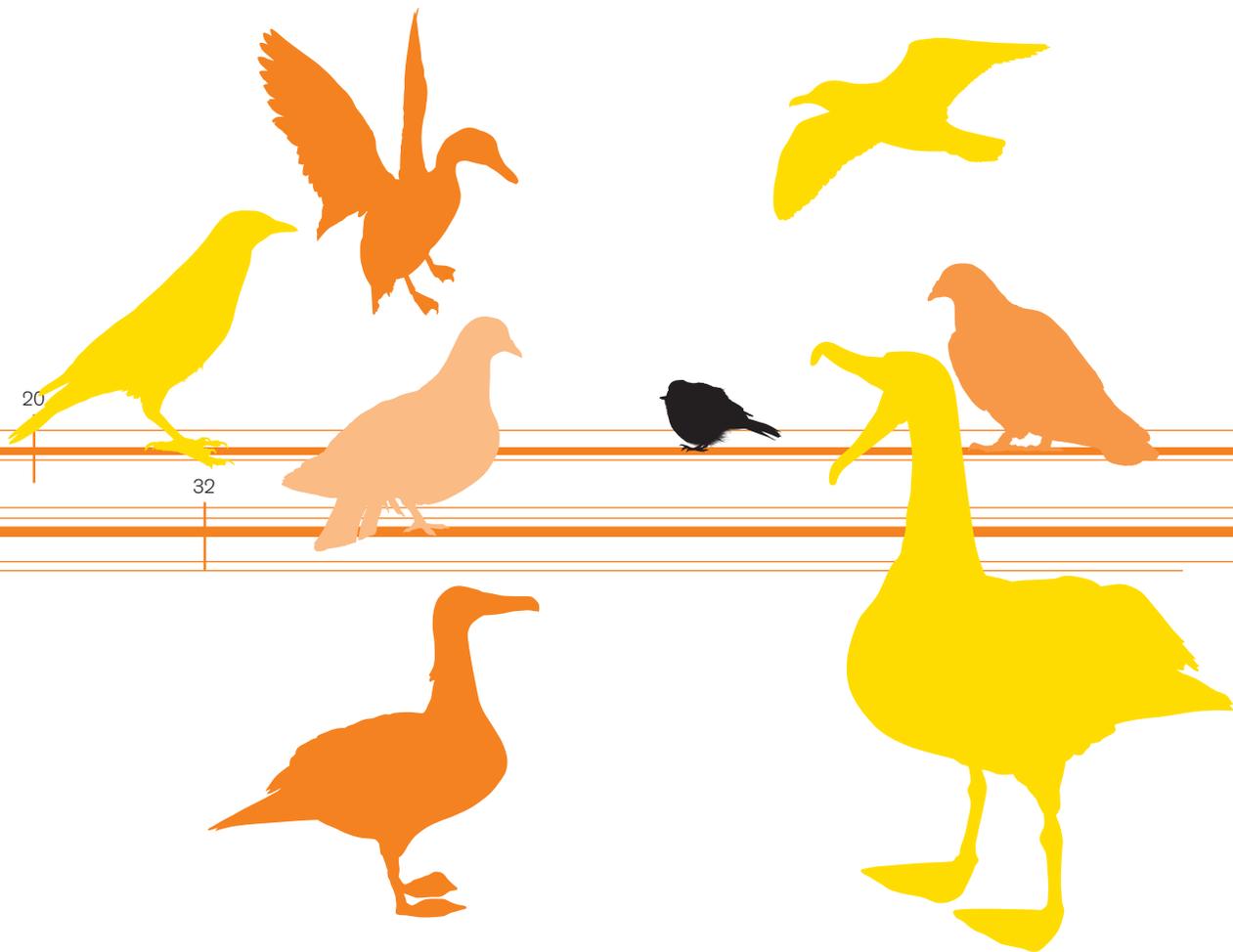
### *Noch 60 Minuten...*

#### **Die Ausgangsfrage: Was kann ich für Sie tun?**

Sabine: „Die Folien sind tiptopp, mein Team ist mit mir die gesamte Präsentation mehrmals durchgegangen. Aber ich habe Angst, nicht zu überzeugen. Ich spreche einfach zu leise. Wenn ich aufgeregt bin, kippt meine Stimme. Ich bekomme keine Luft mehr und habe das Gefühl, dass ich meinen Mund vor Trockenheit nicht öffnen kann. Manchmal rufen Zuhörer, ich solle lauter sprechen. Das bringt mich dann vollkommen raus. Ich stehe in so einer Situation völlig neben mir.“

**Sabine räuspert sich oft. Ihre Stimme klingt klein und mädchenhaft, was zu dieser taffen Frau überhaupt nicht passt. Ich rolle eine Matte auf dem Boden aus. Ich hatte Sabine gebeten, ein Diktiergerät mitzubringen. Sie startet es, legt sich auf den Rücken und schließt die Augen.**

**Eines unserer wichtigsten Präsentationsmittel ist die Atmung. Die Konzentration auf ein locker arbeitendes Zwerchfell neutralisiert die Hormonausschüttung, die Aufregung mit sich bringt, und unterstützt unsere Stimme gleichzeitig dabei, frei und kraftvoll zu klingen. Leider ist unser Zwerchfell oft blockiert. Viele Menschen wissen gar nicht mehr, wie die uns angeborene Atmung funktioniert.**



Ich bitte Sabine, sich vorzustellen, dass sich ihr Atemzentrum eine Handbreit unter dem Nabel befindet. Ich lege einen Rosenquarz dorthin und fordere sie auf, beim Ausatmen einen S-Laut von sich zu geben. Sie kommt zur Ruhe, ihr Zwerchfell löst sich.

Sabine: „Ich fühle mich total entspannt. Ich spüre, wie sich mein Bauch hebt und senkt. Ich glaube, den habe ich die letzten Jahre ständig eingezogen.“

Ich bitte Sabine, sich ein Bild auszumalen, genau an der Stelle, wo der Stein liegt. Sie wählt einen blauen Punkt.

Sabine: „Erstaunlich, wie das Bild hilft, meine Atmung zu spüren.“

#### Noch 50 Minuten

Viele Menschen öffnen beim Sprechen kaum den Mund. Das wirkt verbissen. Und: Die Stimme kann nicht klingen.

Sabine: „Ich knirsche nachts mit den Zähnen, wodurch sich meine Halsmuskeln und der Kiefer oft verspannen.“

Ich nutze einen stimmpsychologischen Effekt und lasse Sabine – jetzt wieder im Stehen – die Wortgruppe „Bla bla bla“ sprechen. Dabei soll sie sich vorstellen, sie verlasse eine Sitzung in der nur Unwichtiges besprochen wurde. Sabine muss lachen. Ihre Stimme kommt frei aus ihrem Mund. Die „Blas“ sind präsent. Ihr Kiefer öffnet sich. Sie legt ihren Finger an den Unterkiefer, um dies zu spüren.

Sabine: „Der Mund geht ja richtig weit und locker nach unten auf. Ich höre jetzt schon, dass meine Stimme viel lauter klingt. Aber das sieht doch total komisch aus, oder?“

Dazu kommen wir später.

#### Noch 40 Minuten

Während der „Blas“ sollte es am Brustbein vibrieren. Hier klingen die tieferen Anteile der Stimme. Ohne diese hört sich

eine Stimme hoch und piepsig an. Die Lockerheit und das „A“ in den „Blas“ helfen, die tiefen Anteile zu aktivieren.

Ich empfehle Sabine, sich die „Blas“ an verschiedensten Stellen in ihrem Körper vorzustellen, in den Füßen, den Beinen, im Bauch, in der Brust und im Kopf und diese dann laut zu „singen“. Nichts soll hier schön klingen, sondern einfach nur frei. Erst ist sie etwas gehemmt, aber nach und nach klingt ihre Stimme durch den Raum: kräftig, voll und für sie fremd.

Sabine: „Singen ist nicht wirklich mein Ding. Ich hätte aber nie gedacht, dass meine Stimme so ‚groß‘ sein kann. Bisher habe ich sie eher leise und piepsig erlebt. Die Vibrationen in meinem Brustkorb fühlen sich ungewohnt an, aber toll.“

Singen ist ein Mittel, um eine Stimme von alten Mustern zu befreien und ihr die Präsenz wiederzugeben, die jede gesunde Stimme haben kann. Es geht hier keineswegs um den Anspruch, schön zu klingen, sondern darum, das eigene Klangspektrum neu zu entdecken.

#### Noch 30 Minuten

Sabine sitzt vorm Spiegel. Sie konzentriert sich auf ihr Atemzentrum und wiederholt Sprachübungen. Sie sieht, dass sie den Mund beim normalen Sprechen im Gegensatz zu den lockeren „Blas“ zu fest geschlossen hält. Ich gebe ihr einen Korken.

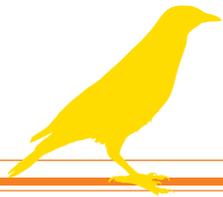
Der Korken ist ein altes Trainingsmittel in der Sprech- und Stimmerziehung. Ein Weinkorken, ganz am Rand locker mit den Zähnen festgehalten, gibt ein Gefühl für die Mindestmundöffnung, die eine Stimme benötigt, um zu klingen.

Sabine spricht einige Sätze und nimmt den Korken wieder aus dem Mund. Als sie danach dieselben Sätze wiederholt, klingt ihre Stimme bereits lauter als vorher. Außerdem spricht Sabine viel deutlicher und artikulierter.



## VIER WOCHEN SPÄTER

Sabine hat sich nach unserem Coaching intensiv auf die Präsentation vorbereitet. Kurz vorher übermannte sie fast die Aufregung und sie fühlte sich wieder klein und leise. Aber als sie sich bewusst konzentrierte, funktionierten die neuen Muster. Ihre Aufregung atmete sie weg und ihre Stimme reichte weit in den Raum. Sie gönnte sich Pausen, in denen sie ihren Stand kontrollierte, und wurde lockerer. Sie hatte einen Kollegen beauftragt, ihr während der Präsentation zu signalisieren, ob sie laut genug sei. Das gab ihr Sicherheit und sie wirkte nicht nur sachlich, sondern auch charmant und locker. Die „Bla blas“ und das Sprechen mit Korken übt sie regelmäßig, zum Beispiel beim Autofahren. Ihre Artikulation hat sich sehr verbessert. Um ihre Stimme weiter zu trainieren, liest sie abends ihren Kindern laut vor und manchmal auch sich selbst. Sie überlegt, Mitglied eines Chores zu werden. Mit ihrer neuen Präsenz fühlt sie sich sehr wohl und inzwischen nehmen das auch alle um sie herum wahr.



Sabine: „Das ist komisch mit diesem Korke im Mund. Aber wenn ich danach ohne Korke spreche, habe ich das Gefühl, ich mache den Mund viel weiter auf. Ich möchte das noch mal vor dem Spiegel kontrollieren, um zu schauen, ob so ein geöffneter Mund nicht komisch aussieht.“

**Sie tut es und ist überrascht, dass ihr Eigengefühl etwas ganz anderes widerspiegelt als die Realität: Die lockere Artikulation lässt sie freundlicher und offener rüberkommen und wirkt entgegen ihrem Gefühl überhaupt nicht künstlich.**

### Noch 20 Minuten

Sabine steht im Raum, wir arbeiten an der Lautstärke. Zunächst geht es darum, ihr Gefühl zu entwickeln, wann sie wirklich Zimmerlautstärke erreicht. Für Frauen ist Lautstärke oft negativ belegt, deshalb machen sie es sich so schwer, angemessen laut zu sprechen.

Sabines Aufgabe ist es jetzt, zu rufen, nicht zu schreien. Ich öffne die Fenster. Ihre Worte sollen nach draußen „fliegen“ und dort auf dem Boden aufkommen. Diese Visualisierungsübung setzt ungehemmt die Kraft ihrer Stimme frei. Wir arbeiten mit den „Blas“, mit einzelnen Worten. Sie singt sie auch. Lauter und immer lauter klingen sie durch den Raum. Schließlich benutzt sie auch ihre Arme und den festen Stand ihrer Füße, um den Weg ihrer Stimme zu unterstützen. Wie ein menschlicher Bogen schießt sie ihre Stimme durch den Raum: klangvolle, kräftige, weibliche Töne mit einem angenehmen Volumen.

Sabine: „Jetzt bin ich baff. Das bin ich? Diese Stimme ist mir total fremd, auch wenn ich sie als beeindruckend wahrnehme.“

**Das sind Sie nicht? Aber es sind doch Sie, die hier klingend und volumenreich den Raum füllen. Wie fühlt es sich an?**

Sabine: „Locker. Laut. Frei. Es macht Spaß. Und hat nichts mit meinen Präsentationsängsten zu tun, die ich bisher hatte. Aber kann ich so in der Firma auftreten?“

### Noch 10 Minuten

**Die Bedeutung von Sprechpausen wird in Präsentationen oft unterschätzt. Kurze Pausen von zwei bis drei Sekunden an der**

**richtigen Stelle sagen meist mehr als viele Worte. Besonders Frauen halten das aber nur schwer aus. Dabei sind die Zuhörer für derartige „Luftlöcher“ dankbar.**

**Sabine sucht sich eine angenehme Position, um zu stehen. Die Knie locker, die Füße schulterbreit, schaut sie aufrecht in den Spiegel. Sie konzentriert sich auf ihr Atemzentrum und ruft das innere Bild ab, das sie ihm gegeben hatte: ein blauer Punkt. Zuerst spricht sie mehrere „Blas“ in den Raum, bevor sie anfängt, die ersten Sätze ihrer Präsentation zu üben. Sie achtet bewusst darauf, Pausen zu machen und diese zur Atmung zu nutzen. Die Lockerheit des Kiefers überträgt sich auf die gesprochenen Worte. Sabine schießt die Sätze weit in den Raum. Sie unterstützt dies, indem sie ihre Arme mitbewegt und auf verschiedene Punkte im Raum zeigt. Dadurch fühle ich mich als Hörerin direkt angesprochen. Ihre Stimme ist lauter und präsenter als zu Beginn und sie schafft es auch, bis zum Ende unserer Übung frei zu artikulieren. Ihren Stimmsitz kontrolliert sie, indem Sie die Klangvibrationen mit der Hand auf dem Brustbein spürt. Ich nehme sie auf Video auf und wir schauen uns das Ergebnis an.**

Sabine: „Dass ich diese präsenste Frau dort auf dem Video bin, muss ich erst mal verdauen. Es fühlt sich toll an, so zu wirken, ist aber gleichzeitig auch anstrengend und ungewohnt für mich. Ich weiß noch nicht, ob ich das alles so schnell umsetzen kann.“

**Wir erstellen einen Übungsplan. Sabine wird täglich alle Übungen unseres Coachings mithilfe des Diktiergerätes wiederholen. So kann sie den Umgang mit ihrer Stimme festigen. Sie nimmt sich vor, jeden Tag vor dem Spiegel ihre Artikulation zu überprüfen. Dabei will sie zur Übung Sätze ihrer Präsentation rufen, um sich an eine lautere Stimme zu gewöhnen und den Umgang mit der Lautstärke zu trainieren. Sie plant, sich mit einer Videokamera selbst zu filmen und ihre Ergebnisse mit unseren abzugleichen. Ihre frauliche Stimme gefällt ihr ungemein und sie will sie nicht mehr verlieren. Als sie geht, lächeln wir und sie verabschiedet sich mit drei wohlklingenden, lauten „Blas“.**