

Sprech-Training: Kräftige Stimme und klare Sprache



Thema des Trainings

Das Publikum fesseln, einschläfern, aktivieren, langweilen, anspornen, manipulieren oder abstoßen - Ihr Sprechstil macht's. Wenn es bei Goethe heißt „Die Botschaft hör ich wohl, allein mir fehlt der Glaube“, so mag das auch daran liegen, dass der Inhalt (die Worte) zwar stimmt, die Vermittlung (die Sprache) jedoch nicht anspricht und nicht überzeugend wirken kann. Das können Sie ändern.

Trainingsinhalt (Auszug)

Die Stimme: der vokale Personalausweis

Stimmbildung - Klang der Stimme - Sitz der Stimme - Knödeln - Grundstimmlage, Indifferenzlage, Wohlfühl-lage, Piepsstimme - Wie die Rolle die Stimme beeinflusst

Intonation und Betonung

Geschwindigkeit - Lautstärke - Tonhöhe - Rhythmus - Satz-Melodie - Stimm-Farbe - Wie Betonung Inhalt verändert - Betonungsfehler: gut gemeint, doch unbrauchbar - Richtige Betonung von Fragen - Mikromuster der manipulativen Stimmführung: Ansage oder Vorschlag

Phonetik

Genauigkeit der Aussprache - Artikulation der Laute - Dialekt, Mundart, regionale Vokalfärbung - Ausspracheregeln zur Verständlichkeit - Nuscheln, Murmeln, Silbenverschlucken bis zur Unverständlichkeit - Lautmalerei: Geräusche zur Verdeutlichung

Atmung und Haltung

Atmung aktiv und passiv - primäre/sekundäre Atemfunktion - Lungenvolumen und Atemtechnik - Luft einteilen, Luftverbrauch - Nase, Mund und Rachen - Fehlhaltungen - Räuspern, Husten, Heiserkeit

Worte, Wörter, Wortarten

Aktive Sprache mit Verben - Wortarten bewusst einsetzen - Abk. und Fachjargon - Sprache der Jugend: zeitgemäßes formulieren - Behindert durch Wortballast und Phrasen - Im Club des „wir“, die „Du“-Identifikator, hinderliche „Ich“-Aussagen - Was Ihre Sprache verrät - Sprechen im „Jetzt“: Vergangenheitsformen weglassen

Zuhörerorientierung

Synchronisation des Sprechers an die Zuhörkapazität - Wie lange sprechen Sie, ohne verstanden zu werden?

Einfluss von Anspannung und Entspannung

Nervosität und Lampenfieber: wo es herkommt, was es macht, wann es nutzt oder schadet - Selbstverschuldete und unnötige Angst - Umgang mit Versprechern - Was tun bei Blackout - Das leidige „ähm“ loswerden - Atemtechnik die beruhigt - Möglichkeiten der Reduzierung von Anspannung - Mentale Ansätze zur Entspannung

Wechselwirkung: der ganze Körper spricht

Stimmung, Körperspannung, Stimmführung - persönliche Stimulation, fremde Manipulation - Beeinflussung mit Blickkontakt. Mimik, Gestik und Bewegung - Dosierte und packende Körpersprache und wann es zuviel ist - Diskussion zur falschen „Mehrabian-Studie (7-38-55)“

Zielpersonen für dieses Training

Wer mit seiner Stimme und seinem Auftreten „Überzeugungsarbeit“ vor Gruppen leistet und seinen Sprechstil verfeinern, differenzieren und markanter machen will.

Voraussetzungen

Rhetorisch: keine. Persönlich: Der Wille, selbstkritisch an Stimme und Sprache zu arbeiten und dabei die Rückmeldungen der Teilnehmer und des Trainers einzubeziehen.

Trainingsmethoden und Dramaturgie

Trainer-Input und Ausprobieren wechseln miteinander ab. Sie proben Ihre Auftritte vor Publikum und Kamera, sowohl vorbereitet als auch aus dem Stegreif.

Vorbereitung

Sie bringen eine Sprech-Situation aus Ihrem Berufsalltag (Präsentation, Rede, Workshop-Moderation) als Arbeitsgrundlage mit. Dauer dieser Simulation: max. 5 Minuten.

Analyse und individuelle Schwerpunkte

Ein REDEWEISE-Fragebogen zur Selbst-Analyse und Beschreibung der Ziele, die im Training erreicht werden sollen, wird vorher versandt und ausgefüllt.

Dauer

Zwei ganze Tage (mit Videoanalyse).

Teilnehmerzahl

Maximal 8 Personen, um intensiv trainieren zu können.