



Dr. Tatjana Lackner,
MBA

Was gibt die Stimme über Dich preis?

Als Rhetorikstrategin und Stimm-Scout ist es meine Leidenschaft und Aufgabe, Menschen dabei zu helfen, ihre Stimme zu stärken und ihr volles klangliches Potenzial durch den richtigen Trainingsplan zu entfalten. Meine Überzeugung: "Unsere Stimme trägt die Kraft der Gelassenheit, und in ihrer Sanftheit liegt die Macht, die Wellen der Unruhe zu glätten."

Lampenfieber beispielsweise ist für viele Menschen ein Thema. Gelassenheit in der Stimme erreichen jene, die sich mit den eigenen inneren und äußeren Stressoren auseinandersetzen. In der Karrierebibel (vgl. karrierebibel.de/stressoren/, Stand 02/2024) werden einige dieser unterschieden:

Psychische Stressbelastung entsteht durch Überforderung, aber auch ständiges Vergleichen mit anderen. Ja, selbst Langeweile kann uns Nerven kosten.

Wer sich für seine Bemühungen im Job oder daheim zu wenig wertgeschätzt fühlt oder gar gedist wird, der ist sozialem und emotionalem Stress ausgesetzt. Auf Dauer kann dieser sogar zu Mobbing oder Bossing führen. Bei ersterem fühlt man sich von anderen – aus dem Kollegenkreis etwa – enttäuscht. Beim Bossing hingegen empfinden Leidtragende diese Kränkung durch die eigene Führungskraft. Um gelassen durch das Leben zu gehen, braucht es also eine Reihe an Kriterien. Schmerzen, Lärm oder physische Stressoren beeinträchtigen unsere Souveränität aufs Neue.

Souveränität durch Training

Gerade zu Beginn sind angehende Profisprecher noch weit entfernt von sendereifen Tönen. Sie sollten sich von witzelnder Kritik durch andere nicht demotivieren lassen. "Na, wie eine TV-Doku klingt das bei Dir aber noch nicht. Das macht Alexa ja schon besser!" Alle haben mal mit schrägen Tönen und falschen Betonungen begonnen.

Manche "laufen" durch Texte, als wollten sie die Sache schnell hinter sich bringen. Andere wiederum lesen jedes Wort gleich bedeutungsschwanger, weil sie als angehende Sprecher oder Moderatoren Macht empfinden, da sie nun unsere Aufmerksamkeit in der Hand halten. Stattdessen verlieren sie Teile der Zuhörerschaft schon nach wenigen Sätzen. Wir Rezipienten erkennen nämlich blitzschnell, dass eine salbungsvolle Lesung mühsam und eintönig ist, und wenden unser Augenmerk lieber anderen zu.

Was hilft gegen Lampenfieber?

Atemkontrolle! Die Grundlage einer gelassenen Stimmführung liegt in der richtigen Atmung. Wer bewusst an einer Blume

oder einem Parfüm riecht, atmet tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Das ist einfach und baut Spannungen ab. Außerdem wirkt diese Technik auf die Stimme beruhigend. Die Stimme ist das mächtigste Instrument unserer Souveränität - man spiele sie mit Klugheit und Überzeugung.

Was hilft vor Auftritten?

Kürzlich wurde ich in einem Interview gefragt, welchen Film ich jemanden empfehlen würde, der sich für Business Rhetorik interessiert. Auf Streaming Plattformen kann man "CONTRA" ausleihen, für alle, die den Streifen damals nicht im Kino gesehen haben. Schauspieler Christoph Maria Herbst, den viele aus der Serie "Stromberg" kennen, liefert eine bezaubernde Hommage an die Redekunst. Er empfiehlt vor großen Auftritten oder vor wichtigen Redesituationen: Tanzen! Durch das kurze Shaken davor wirken die Bewegungen auf der Bühne später weniger hölzern und wir als Redner präsenter. Ein weiterer Vorteil: Tanzen lockert unsere Schultern und offene Körperhaltung strahlt Selbstbewusstsein aus und beeinflusst Deine Stimme positiv.

Fazit: Die Stimme ist ein Spiegel der eigenen inneren Verfassung. Eine ruhige und gelassene Sprechweise vermittelt Vertrauen, Autorität und Wohlbefinden und ist daher ein mächtiges Werkzeug, um in allen Lebensbereichen erfolgreich zu sein. Deine Stimme garantiert mehr als nur Klang, sie ist das Echo deiner Souveränität.

DR.^{IN} TATJANA LACKNER, MBA

www.sprechen.com

Dr.ⁱⁿ Tatjana Lackner, MBA

Kommunikations- & Verhaltens-Profilerin

- 1970 in München geboren
- 1994 Gründung der SCHULE DES SPRECHENS in Wien
- „Trainerin des Jahres 2014“
- Politiker-Analystin
- sechsfache Bestseller-Autorin
- zweifache Mutter und junge Oma