

Reden ist Gold – und der kürzeste Weg zum Erfolg!



Daniela Zeller
Kommunikationstrainerin

Wer hat nicht den Wunsch, bei seinen Mitmenschen Anklang zu finden – sei es im privaten Rahmen, bei einer Präsentation während eines Kundenmeetings oder als Redner auf einer Bühne. Dabei kommt es nur zu etwa 7 Prozent darauf an, WAS wir sagen. Entscheidend ist, WIE Sie es sagen und WAS Sie dabei tun. Wichtiger als Ihre Worte sind Ihre nonverbalen Botschaften: Ihre Art zu gehen und zu stehen, Ihre Gestik, Ihr Gesichtsausdruck, der Klang Ihrer Stimme und Ihrer Sprechweise. Die gute Nachricht: All das ist erlernbar!

Die eigene Stimme annehmen

Die meisten Menschen sind völlig schockiert, wenn sie ihre eigene Stimme zum ersten Mal hören, und empfinden deren Klang als fremd und unangenehm. Beim Thema „Stimme“ können Selbst- und Fremdbild mitunter recht weit auseinanderklaffen. Wir selbst nehmen unsere Stimme nämlich ganz anders wahr, als die anderen sie hören.

Warum ist das so?

Die Stimme bewegt sich in Form von Schallwellen auf das Ohr des Zuhörers zu. Diese Schallwellen werden über die Luft transportiert. Schließlich kommen Sie beim Trommelfell des anderen an, versetzen es in Schwingung und unser Gegenüber kann uns hören. Die Zuhörer hören also ausschließlich das, was aus unserem Mund kommt. Wir selbst hören noch ein wenig mehr. Wir hören uns nämlich auch innerlich. Der von uns produzierte Schall wird über die Luft UND über unsere Knochen an unser Innenohr geleitet. Also hören wir quasi zwei Stimmen: eine von außen (Luftleitung) und eine von innen (Knochenleitung). Was Sie über die Knochenleitung hören, ist hoch exklusiv: So können nämlich nur Sie selbst sich hören. Bei allen anderen Menschen kommt Ihre Luftleitungsstimme an – und diese Stimme hören klarerweise auch Sie, wenn Sie beispielsweise Ihre Ansage am Anruferantworter lauschen.

Um ein guter Redner zu werden, müssen Sie sich mit Ihrer Stimme vertraut machen und sie annehmen. Je intensiver Sie sich mit Ihrer Stimme auseinandersetzen und an ihr arbeiten, desto besser kann sie Sie unterstützen, wenn Sie nervös sind, Lampenfieber haben oder sich über etwas ärgern. Sie werden auch in Zukunft manchmal ängstlich oder zornig sein. Nur lernen

Sie Ihre Körperfunktionen immer besser von Ihren Emotionen zu trennen und gefährden durch Wut oder Trauer nicht gleich Ihre Arbeit oder Ihre Professionalität.

Es wäre natürlich traumhaft, könnten wir unseren Gefühlen jederzeit und an jedem Ort freien Lauf lassen und ihnen Ausdruck verleihen; in der Realität geht das aber nun mal nicht. Sie müssen deswegen Ihre Gefühle nicht runterschlucken und so tun, als ob nichts wäre. „Tun als ob“ ist übrigens immer ganz schlecht. Gefühle wie Zorn, Wut, Angst und Trauer dürfen sein (Ich vermeide ganz bewusst den Ausdruck „negative Gefühle“. Ich finde nämlich, es gibt keine negativen Gefühle. Alles, was wir fühlen, hat seine Berechtigung.) Sie werden nach einiger Zeit immer besser dazu in der Lage sein, auf Ihre körperlichen Ressourcen zurückzugreifen: Sie werden tief und ruhig atmen, obwohl Sie Angst haben. Sie werden aufrecht und mit offenem Brustkorb stehen, obwohl Sie traurig und innerlich geknickt sind. Ihre Stimme wird voll und klar klingen, obwohl Sie sich gerade ärgern.

Es hilft enorm, darüber Bescheid zu wissen, wie die eigene Stimme und der Körper funktionieren. Ich selbst habe unzählige Male als Moderatorin auf der Bühne oder im Studio gestanden – mit einem Herz vor Kummer schwer wie Blei – und musste dennoch funktionieren und so klingen, als könnte nichts mich erschüttern. Oft schon wäre ich am liebsten im Bett geblieben, hätte gern die Decke über den Kopf gezogen und mich unsichtbar gemacht: „Liebe Welt, ich bin leider unpässlich – heute musst du ohne mich auskommen!“ Einmal hat sich vor Jahren an einem Sonntagabend ein Mann von mir getrennt und ich musste am Montag pünktlich um 5 Uhr Früh im Studio stehen und gut gelaunt via „Ö3-Wecker“ das Land wecken. An Tagen wie diesen hat mir allein mein Wissen über meine Stimmfunktionen und deren Zuverlässigkeit dabei geholfen, wach, kompetent, professionell und freundlich zu klingen (und der Glaube daran, dass nach einem Regentag irgendwann auch wieder die



Sonne scheint. Aber das ist eine andere Geschichte!). Vielleicht war meine Stimmung an jenen Tagen etwas gedrückt. Die Hörer haben von dieser Bedrücktheit aber nichts bemerkt.

Wie können Sie es schaffen, traurige, müde oder Schlechte-Laune-Tage professionell zu überstehen?

1. Lenken Sie Ihre Gedanken zu 100% auf das, was Sie in diesem Moment gerade tun. Konzentration lautet das Zauberwort. Wenn Sie essen, denken Sie ausschließlich ans Essen. Wenn Sie mit Kollegen diskutieren, tun Sie das voll und ganz. Wenn Sie arbeiten, schweifen Sie nicht gedanklich ab. Bleiben Sie im Hier und Jetzt!
2. Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein! Stellen Sie sich der Welt! Unsere Gedanken und unsere Körperhaltung sind untrennbar miteinander verbunden. Die Körperhaltung beeinflusst die Gedanken, die Gedanken wiederum die Körperhaltung. Ich komme an dieser Stelle noch einmal auf den schönen Satz zurück: Es kann nicht nach außen wirken, was nicht in uns ist! Nur dann, wenn Sie aufrecht stehen oder sitzen, Ihre Schultern und Ihr Nacken locker sind und Ihr Brustkorb nicht eingefallen ist, sondern offen, nur dann können tiefe Atemzüge in Ihren Bauch fließen. Diese tiefen Atemzüge wirken beruhigend auf Ihren Geist und Ihre Seele, geben Ihnen Selbstvertrauen und das Gefühl, sich selbst ganz nah zu sein.

Spüren Sie, wie Ihre Fußsohlen Kontakt zum Boden aufnehmen. So stehen Sie sicher und im wahrsten Sinne des Wortes mit beiden Beinen auf dem Boden. Sie bekommen Erdung und Bodenhaftung und lassen sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen.

Sie erinnern sich an die Formel von Professor Albert Mehrabian? Bei einem Redner achten wir automatisch zu 55% auf die optischen Signale (Körperhaltung und –sprache, Outfit und Styling), zu 38% auf die Stimme und zu 7% auf den Inhalt seines Vortrages. Unsere Stimme ist also unsere Visitenkarte. Unsere Stimme ist Teil unserer Persönlichkeit. An der eigenen Stimme zu arbeiten, bedeutet, sich mit sich selbst zu beschäftigen und sich als Person weiterzuentwickeln.

An der eigenen Stimme arbeiten

Die eigene Stimme zu entdecken und zu trainieren, ist unglaublich schön. Als Trainerin und Coach ist mir aufgefallen, dass viele Menschen ihre Stimme weder richtig kennen noch mögen. Dieses Vertraut-Machen ist ein wichtiger Teil meiner Präsentationstrainings. Die Stimme ist etwas sehr Intimes. Wird unsere Stimme kritisiert, fühlen wir uns als Person angegriffen und verletzt. Kennen wir hingegen unsere Stimme, wissen wir, dass wir uns auf sie verlassen können, und finden wir sie vielleicht sogar richtig gut, stärkt dies unser Selbstwertgefühl. Und Sie kennen den Mechanismus: Mag man sich selbst, kommt man auch bei anderen an. Mögen wir unsere Stimme, findet sie auch bei unseren Zuhörern Anklang. Die Stimme kann nicht lügen. Sind wir euphorisch, wird sie lauter, höher und vielleicht sogar ein wenig schriller. Sind wir hingegen traurig, klingt sie monoton und schwer. Leiden wir unter starker Nervosität, zittert sie. Viele ärgern sich darüber, dass ihre Stimme sie immer verrät. Zugegeben, das ist in so mancher Situation unangenehm. Stellen Sie sich vor, Sie bekommen die Chance, vor dem gesamten Management-Team Ihrer Firma eine Präsentation zu halten und können endlich zeigen, wie kompetent Sie sind – und dann beginnt Ihre Stimme zu flattern und wird piepsig (bei Frauen) oder gepresst (bei Männern). Ja, das IST gemein. Andererseits: Ist es schlimm, wenn man aufgeregt ist? Ich finde, wir sollten uns nicht ständig eine Maske aufsetzen, nur damit wir möglichst cool und unberührt wirken. Kleine Schwächen können wir nur besiegen, indem wir zu ihnen stehen und uns ihnen zuwenden. Das heißt natürlich nicht, dass Sie alle bei Ihrem Vortrag Anwesenden möglichst umfangreich über Ihre Nervosität informieren sollen! Es reicht, wenn Sie sich Ihre Angst eingestehen und (das ist ganz wichtig!) sich nicht dafür verdammen! Bevor Sie sich also über Ihre zittrige Stimme ärgern, denken Sie besser: „Okay, ich bin jetzt nervös, ist ja auch ganz normal in meiner Situation. Aber ich bin gut vorbereitet und in meinem Thema zu Hause. Die Präsentation wird gut laufen und meine Stimme wird sich beruhigen.“

Haben Sie es schließlich geschafft, zu Ihrer Stimme Vertrauen zu gewinnen, sind Sie sich selbst wieder ein großes Stück näher gekommen!

Reden als Erfolgsfaktor

Wer nicht redet, wird nicht gehört. Wer nicht gehört wird, wird nicht wahrgenommen.

Wer nicht wahrgenommen wird, erhält keine Zustimmung.

Wer keine Zustimmung erhält, hat keinen Erfolg.

Es kommt allerdings nicht nur darauf an, WAS wir sagen, sondern vor allem darauf, WIE wir es sagen. Der US-amerikanische Ethnologe Professor Albert Mehrabian hat herausgefunden, dass wir während einer Rede/eines Vortrags instinktiv auf folgende Faktoren achten:

1. **Optische Signale (Auftreten, Körperhaltung und Körpersprache, Styling und Outfit): 55 %**
2. **Stimme (Stimmelmelodie, Klang, Aussprache, Sprechrhythmus): 38 %**
3. **Sprachinhalt: 7 %**

Lassen sie diese Zahlen kurz auf sich wirken und überlegen Sie: Wenn Sie eine Schulstunde, eine Rede oder eine Präsentation vorbereiten – woran arbeiten Sie am intensivsten? Genau. Am Inhalt.

Und die restlichen 93 % „werden schon irgendwie gehen“? Eben nicht. Die 7 % Sprachinhalt erreichen den Zuhörer auf der Sachebene, optische Signale und Stimme auf der Beziehungsebene. Daher ist die Voraussetzung dafür, dass der Zuhörer den Inhalt unserer Rede wahr- und annimmt, dass der erste Eindruck, den er von uns gewinnt, ein positiver ist.

Denn: Findet er uns und unser Auftreten stimmig, schreibt er uns automatisch Kompetenz zu. Dann ist er bereit, sich auf das, was wir sagen, einzulassen und wir haben die Chance, dass unsere Worte bei ihm Zustimmung finden.

Sie wissen: Wir benötigen Zustimmung, um wahrgenommen zu werden. Werden wir wahrgenommen, werden wir gehört. Und gehört werden können wir nur, wenn wir reden!



→ **DANIELA.ZELLER** www.danielazeller.com

Daniela Zeller beschäftigt sich seit 20 Jahren intensiv mit dem Thema „Kommunikation“. Sie ist Moderatorin, diplomierte Sprecherin, Trainerin für Kommunikation, Stimme, Sprechen, Präsentation, Auftritt und zertifizierter systemischer Coach. Bekannt wurde sie u.a. im Ö3-Wecker. Als Präsentatorin von Veranstaltungen und als Diskussionsleiterin steht sie regelmäßig auf der Bühne. Sie hält Seminare, Workshops und Vorträge, sowohl öffentlich als auch in Unternehmen. In ihrem Büro in Wien ist sie als Trainerin für Stimme, Sprechen, Präsentation und Auftritt tätig.

BUCHTIPP:
So werden Sie gehört: Richtig reden, professionell präsentieren, authentisch auftreten

Wer hat nicht den Wunsch, bei seinen Mitmenschen Anklang zu finden, sei es im



privaten Rahmen, bei einer Präsentation während eines Kundenmeetings oder als Redner auf einer Bühne. Dabei kommt es nur zu etwa 7 Prozent darauf an, WAS Sie sagen. Entscheidend ist, WIE Sie es sagen und was Sie dabei tun. Wichtiger als Ihre Worte sind Ihre nonverbalen Botschaften: Ihre Art zu gehen und zu stehen, Ihre Gestik, Ihr Gesichtsausdruck, der Klang Ihrer Stimme und Ihre Sprechweise. Die gute Nachricht: All das ist erlernbar!

SEMINARTIPPS:
Präsentation & Auftritt – mehr Präsenz und Ausstrahlung für Ihren Weg nach oben. Das Seminar widmet sich der perfekten Vorbereitung und Erstellung einer Rede oder Präsentation, dem gelungenen ersten Eindruck, dem Finden des eigenen Redetyps und dem bewussten Einsatz der persönlichen Ressourcen und ureigenen Stärken.
19. Sept., 9.30-17.30 Uhr, Wollzeile 18, 1010 Wien

Stimme und Sprechen – Ihre Erfolgsfaktoren. In dem Seminar werden Übungen zur Verbesserung der Sprechweise und des Stimmklangs, die richtige Atmung für Redner und Präsentatoren, die Wirkung durch Körperhaltung und Körpersprache sowie die Grundlagen der professionellen Sprechtechnik mit den Teilnehmern erarbeitet.

11. September, 9.30-17.30 Uhr, Wollzeile 18, 1010 Wien

Stimme. Stil. Persönlichkeit. In dem Seminar von und mit Stimm- und Sprechtrainerin **Daniela Zeller** und Farb- und Stilexpertin **Gabriele Albeseder** arbeiten die Teilnehmer an mehr Wirkung durch eine klangvolle Stimme, deutliche Artikulation und eine bewusste Sprechweise, mehr Ausstrahlung durch authentische Körpersprache, verbesserte Körperhaltung, das Finden des eigenen Redetyps, einen gelungenen Auftritt durch authentisches Styling, Signalwirkung durch die richtige Farbwahl, die richtigen Accessoires, einen klareren Kommunikationsfluss durch optimale Proportionswahl.

24. September, 9.30-17.30 Uhr, Wollzeile 18, 1010 Wien



ServiceTel: (kostenlos)
0800/20 11 30
mail@oebv.com

www.oebv.com

Schönen
Urlaub ...

... und einen erholsamen Sommer
wünscht Ihre ÖBV!



Julia Klimon, ÖBV Mitarbeiterin