

\*\*\*\*\*

## **Studio-Drux-Newsletter Juni 2006**

### **Immer gut gestimmt sein!**

#### **Tipps, Hintergründe und Informationen rund um Sprechstimme, Gesangstimme und Atem.**

\*\*\*\*\*

Liebe Leserin, lieber Leser,  
ich freue mich, Ihnen heute meinen ersten Newsletter präsentieren zu können.  
Die vielen Fragen aus meinen Seminaren und nach meinen Vorträgen haben mich dazu angeregt, Ihnen einige Themen und Schwerpunkte meiner Arbeit ein bisschen ausführlicher darzulegen.  
Der Juni steht im Studio für Stimmbildung ganz im Zeichen der Sprechstimme. Mein Workshop „Der erste Eindruck“, den ich erstmals zusammen mit einem erfahrenen Schauspieler und einer professionellen Texterin und Autorin anbiete, ist Anlass genug, einmal ausführlich über die positive Wirkung einer angenehmen und überzeugenden Sprechstimme zu berichten. Denn eine „stimmige“ Ausstrahlung stärkt Ihre Überzeugungskraft und Glaubwürdigkeit im Alltag und Beruf.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre Monika Drux

\*\*\*\*\*

#### **Tipp des Monats**

\*\*\*\*\*

Wussten Sie schon, dass unsere Stimme eigene „Lautsprecher“ hat? Diese sind mit einem CD- Player vergleichbar. Wenn der nicht an Boxen angeschlossen ist, hören wir nichts. Auch unsere Stimme klingt nicht, wenn die körpereigenen Resonanzen nicht genutzt werden!  
Probieren Sie es aus: Denken Sie intensiv an Ihr Lieblingsessen und geben Sie ein genüssliches " Mmmhmmm, Tiramisu (z.B.), mmmhmmm" von sich. Dabei legen Sie die Hände auf Brustbein und Schädeldecke. Spüren Sie die Vibration in diesen Körperräumen? Wenn Sie diese Brust- und Kopfresonanzen durch Klinger wie z.B. das M aktivieren lernen, bekommt Ihre Stimme einen volleren Klang.

\*\*\*\*\*

## Thema des Monats

\*\*\*\*\*

### Der erste Eindruck entscheidet

Erfolg im Alltag und Beruf ist auch davon abhängig, ob wir den richtigen Ton treffen. Denn die Stimme ist unsere Visitenkarte. Der amerikanische Psychologe Albert Mehrabian hat herausgefunden, dass die Wirkung einer vorgetragenen Botschaft zu 55 Prozent von der Körpersprache ausgeht, also Körperhaltung, Gestik und Mimik und 38 Prozent von der Stimme. Wer hier den richtigen Ton findet und Betonung und Artikulation so einsetzt, dass die Botschaft auch stimmlich gut transportiert wird, hat gute Chancen gehört zu werden. Schon in den ersten Sekunden eines Auftritts oder Gesprächs macht sich unser Gegenüber einen ersten Eindruck. Auch wenn dies meist unbewusst geschieht. Vor allem am Telefon trägt die positive Wirkung der Stimme entscheidend zum Gelingen der Kommunikation bei. Denn unser Gegenüber registriert schnell, wie wir „gestimmt“ sind: Klingt unsere Stimme sympathisch und angenehm, sprechen wir im „Brustton der Überzeugung“, haben wir gar ein angenehmes Lächeln in der Stimme? Oder klingen wir unsicher, abweisend oder nicht präsent? Wichtig ist auch, ob unsere Stimme zu unserer Persönlichkeit passt, vor allem im Berufsleben. Eine Rechtsanwältin, Kommissarin oder ein Wirtschaftsprüfer zum Beispiel brauchen den richtigen Biss in der Stimme, eine deutliche Artikulation und den klaren Brustton der Überzeugung, um ihr Anliegen sachlich und präzise vortragen zu können. Dagegen darf eine Mitarbeiterin im Callcenter oder im Wellnessbereich auch gerne weiche, sanfte Töne anschlagen, um ihr Gegenüber in eine angenehme Atmosphäre zu versetzen. Untrainierte Sprecher nutzen übrigens in der Regel nur 40 Prozent ihres Stimmpotenzials. Durch gezielte Übungen und Training lässt sich die Wirkung der Stimme aber deutlich steigern. Dabei gilt es zunächst, den Eigen-Ton zu entdecken. Der ist genauso individuell wie die anatomischen Gegebenheiten. Der Eigen-Ton ist die natürliche Tonlage, in der jeder zu Hause ist. Sie ist idealerweise in der Nähe der so genannten Indifferenzlage angesiedelt. Die ist bei manchen höher und bei anderen tiefer. Natürlich kann aus einer sopranig veranlagten Sprechstimme keine Hildegard-Knef-Stimme werden. Darum geht es auch gar nicht. Aber jede Stimme klingt voll und ausdrucksstark, wenn der Atem frei strömen kann, die Artikulation deutlich ist und die Resonanzräume optimal genutzt werden. Diese sind vergleichbar mit den Boxen am CD-Player. Nur große und gut funktionierende Boxen können ein Sinfoniekonzert in vollem Klang wiedergeben. Das heißt: Wir klingen anders als Persönlichkeit, wenn wir all unsere Resonanzen mitschwingen lassen und ganzheitlich sprechen. So kommt denn auch das Wort „Persönlichkeit“ aus dem Lateinischen „Per-sonare“, also durch-klingen, was sich im antiken Theater offenbar auf das Sprechen des Mimen durch die Maske bezog. Seit der Antike gilt daher die Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit. Je bewusster wir unsere Stimme zur Entfaltung bringen können, um so überzeugender wird unsere Ausstrahlung. Und eine „stimmige“ Ausstrahlung kommt nicht nur beim Gegenüber an, sondern wirkt auch wieder positiv auf uns selbst zurück.

\*\*\*\*\*

## Veranstaltungstipp des Monats

\*\*\*\*\*

„Der erste Eindruck“

3-teiliges Seminar für Selbständige, Freiberufler und alle, die in ihrem Beruf eine stimmige Ausstrahlung brauchen. Samstag, 10.6.- Sonntag, 11.6.2006.

Nähere Informationen unter <http://www.studio-drux.de>

Seminar 1: Die Stimme als Visitenkarte

Seminar 2: Körpersprache bewusst einsetzen

Seminar 3: Überzeugen in Wort und Schrift

Der nächste Studio-Drux-Newsletter erscheint im Juli 2006.

Wenn Sie meinen Newsletter weiterempfehlen möchten, bitten Sie einfach Ihre Freunde und Geschäftspartner, mir eine kurze Mail an [info@studio-drux.de](mailto:info@studio-drux.de) zu schicken.

Natürlich freue ich mich wie immer über Ihre Anregungen, Wünsche oder Kommentare an [info@studio-drux.de](mailto:info@studio-drux.de).

Sie möchten noch mehr lesen?

Alle bisherigen Ausgaben meines Newsletters finden Sie unter:

<http://www.studio-drux.de/newsletter/newsletter.htm>

Zum Ändern Ihrer Daten oder zum Abbestellen dieses Newsletters schicken Sie bitte eine E-Mail an [info@studio-drux.de](mailto:info@studio-drux.de).

Für eine Veröffentlichung meiner Texte in Ihren Medien nehmen Sie bitte vorher Kontakt zu mir auf.

Eine schöne Zeit wünscht Ihnen

Ihre Monika Drux

IMPRESSUM:

Dieser Newsletter wird herausgegeben von:

Monika Drux  
Studio für Stimmbildung  
Langenweg 5  
53797 Lohmar-Scheid  
Telefon/Fax: 0 22 05 / 90 82 27  
E-Mail: [info@studio-drux.de](mailto:info@studio-drux.de)

Redaktion: Monika Drux (v.i.S.d.P.)

© 2006 Monika Drux