

\*\*\*\*\*

## **Studio-Drux-Newsletter Herbst 2011**

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

\*\*\*\*\*

Liebe Leserin, lieber Leser,

wo waren Sie in den Ferien? Haben Sie sich vielleicht in Italien über die temperamentvolle Intonation der Sprache und blumenreiche Gestik amüsiert? Konnten Sie die stolze „Carmen“ oder die Haltung eines Toreros in Spanien entdecken, oder waren Sie vielleicht in Skandinavien unter Menschen mit eher ruhigerem Naturell? Egal wo auf dieser Welt – Sprache und Sprechen sind untrennbar mit Haltung, Mimik, Gang und Gestik verbunden. Je „stimmiger“ diese Module zusammenklingen, umso authentischer wirken Menschen.

Aus dieser Grunderfahrung heraus haben sich aus meinen anfänglichen, reinen Sprechtrainings inzwischen auch Trainings für verbale und nonverbale Kommunikation, Stimme und Körpersprache entwickelt. Gerade in Unternehmen hat das Bewusstsein deutlich zugenommen, dass unser Unterbewusstsein mehr auf nonverbale Signale als auf Inhalte reagiert. Und das bedeutet: Gibt es hier Unstimmigkeiten, ist die Aufmerksamkeit des Kunden oder Zuhörers beeinträchtigt oder gar irritiert. Besonders auch Frauen holen in puncto Stimme und Ausstrahlung kräftig auf, was an der großen Nachfrage meiner Inhouse-Workshops für Frauen „Ausdrucksstark sprechen – überzeugend auftreten“ abzulesen ist.

Erfahren Sie in diesem Newsletter, was zu einer „stimmigen“ Ausstrahlung gehört und wie diese Ihnen die Tür zum Erfolg öffnen kann.

Viel Spaß bei Lesen

**Ihre Monika Drux**

\*\*\*\*\*

### **Thema**

\*\*\*\*\*

#### **Die stimmige Ausstrahlung**

Wir nehmen unser Gegenüber unbewusst mit allen Sinnen wahr. Unsere Augen registrieren sekundenschnell Haltung, Mimik, Gang und Gestik. Die Ohren nehmen Untertöne wahr, erkennen Falschheit oder ein Lächeln in der Stimme und übertragen dies unbewusst auf die eigene Kehle und Gestimmtheit. Schon die Art, wie jemand an eine Tür anklopft – zaghaft, ungeduldig oder forsch – gilt unserem Unterbewusstsein als

Signal. Der Händedruck wiederum verrät uns über den Tastsinn Eigenschaften des Gegenübers. Gang und Schritt verdeutlichen unseren „Standpunkt“. Dieser erste Eindruck ist oft unwiederbringlich.

Stimme und Stimmung, innere und äußere Haltung, kann man nicht voneinander trennen. So wie ich „gestimmt“ bin, wirkt meine Gesamterscheinung. Wir hören einer Stimme die Befindlichkeit an, weil auch Stimmproduktion ganzheitlich ist – sie funktioniert quasi wie ein „Lügendetektor“.

Emotionen verraten wir oft durch die Stimme. Die Stimme verrät, wenn eine Person in Konflikt mit der von ihr gemachten Aussage steht. „Wem das Herz voll ist, dem geht der Mund über“, sagt der Volksmund über einen Redner, der sich mit den Inhalten des Gesagten identifiziert. Bin ich in „gedrückter“ Stimmung, ist meine Haltung anders als etwa im Zustand der „Hochstimmung“. Bin ich mir meiner Stimmung, Haltung und „Gestimmtheit“ bewusst? Alles das spielt im ganzheitlichen Training um die „stimmige Ausstrahlung“ eine große Rolle. Die Stimme ist der Maßstab für eine „stimmige Ausstrahlung“. Das Zusammenspiel von Mimik, Gestik, Haltung und Atmung, lässt die Rednerin oder den Redner authentischer wirken als eine übertriebene Artikulation.

Um zu einer Beurteilung zu kommen, wie stimmig Ihre eigene Ausstrahlung ist, helfen folgende Fragen:

Kenne ich meine Wirkung?

Kann ich mich bejahen?

Mag ich meine Stimme?

Wo liegt meine natürliche Sprechlage?

Werde ich bei Nervosität schrill, laut oder leise?

Passt meine Stimme zu meiner Erscheinung, meinem Alter und meinem Umfeld?

Was würde ich gerne ändern?

Sind Sie neugierig geworden oder möchten Sie vielleicht Ihre eigene Ausstrahlung verbessern? Gerne können Sie einen Termin zum Kennenlernen für ein individuelles **Personal Training** buchen: Erfahren Sie wertvolles Profi-Feedback zu Haltung, Gang, Mimik, Gestik, Blick, Stimme und Stimmung!

\*\*\*\*\*

### **Servicetipps**

\*\*\*\*\*

Wenn Sie das Thema Stimme und Ausstrahlung vertiefen möchten, empfehle ich folgende Bücher:

Jochen Waibel,

Ich Stimme.

Das Stimmhaus - Konzept für die Balance von Stimme und Persönlichkeit.

Edition Humanistische Psychologie 2000

Samy Molcho,

Alles über Körpersprache. Sich selbst und andere besser verstehen.

Mosaik 2002

Sabine Mühlosch,  
Fragen der Körpersprache.  
Antworten zur nonverbalen Kommunikation.  
Junfermann Verlag 2010 Paderborn

Arno Fischbacher,  
Geheimer Verführer Stimme.  
77 Antworten zur unbewussten Macht der Kommunikation.  
Junfermann Verlag 2010 Paderborn

Ingrid Ammon,  
Die Macht der Stimme.  
Persönlichkeit durch Klang, Volumen und Dynamik.  
Redline Verlag 2011

\*\*\*\*\*

### **Veranstaltungstipps**

\*\*\*\*\*

**Neu !**

#### **Singen am Samstag in Sülz**

#### **„After- Shopping-Singing“**

Ab September ist das Studio für Stimmbildung Monika Drux regelmäßig in der Kölner Praxis für Logopädie Isabel Oebel zu Gast: Jeden ersten Samstag im Monat gibt es dort die Möglichkeit zum gemeinsamen Singen. Die Themen richten sich nach den jeweiligen Workshop-Angeboten im Lohmarer Studio für Stimmbildung.

#### **Samstag, 3. September 2011**

13.00 - 14.00 Uhr

Ort: Praxis für Logopädie Isabel Oebel

Gerolsteiner Straße 1

50937 Köln-Sülz

Tel: 0221 28289619

Schnupperpreis 10,00 Euro

#### **Stimme und Stimmung**

Unsere Sprechweise hat großen Einfluss auf unsere Ausstrahlung. Wer begeistern und motivieren will, hat mit einer lebendigen Artikulation und einer angenehm klingenden, vollen Stimme den Schlüssel zum Erfolg schon in der Hand. Je authentischer und natürlicher wir sprechen, umso glaubwürdiger wirken wir auf andere. Als Vielsprecher brauchen wir nicht nur Überzeugungskraft, sondern außerdem eine Sprechtechnik, die sparsam und effizient über die Anstrengungen des Alltags hinweghilft. So bringen wir unsere Persönlichkeit auch stimmlich zur Geltung.

#### **Samstag, 10. September 2011**

VHS-Trainertage 2011

Ort: Siegburg, VHS-Studienhaus

[www.vhs-rhein-sieg.de](http://www.vhs-rhein-sieg.de)

### **Stimm- und Sprechtechnik**

(Fortbildungsreihe der Reha Akademie Berlin für Fachkräfte der Rehabilitation und Integration von Menschen mit Behinderungen)

Wer sein Gegenüber überzeugen will - ob im Kundengespräch, beim Fachvortrag oder auf der Mitarbeiterversammlung – tut gut daran, im Brustton der Überzeugung zu sprechen und eine stimmige Ausstrahlung zu vermitteln. Unsere Sprechweise hat großen Einfluss auf unsere Ausstrahlung. Je authentischer und natürlicher wir sprechen, umso glaubwürdiger wirken wir auf andere. Als Vielsprecher brauchen wir nicht nur Überzeugungskraft, sondern außerdem eine Sprechtechnik, die sparsam und effizient über die Anstrengungen des Alltags hinweghilft.

In diesem Seminar erfahren Sie interaktiv die Möglichkeiten, die Stimme so zu nutzen, dass Sie Ihre Persönlichkeit auch stimmlich zur Geltung bringen können.

**19.- 21. September 2011**

Ort: Berufsförderungswerk Düren, Karl-Arnold-Straße 132-134, 52349 Düren

**Reha-Akademie**

[info@reha-akademie.de](mailto:info@reha-akademie.de)

[www.reha-akademie.de](http://www.reha-akademie.de)

### **First Steps des Gesangs**

#### **Experimentier-Workshop „Beatles- Evergreen“**

Ende September startet im Studio für Stimmbildung die beliebte Workshopreihe wieder nach der Sommerpause. Das Thema diesmal: Unvergessliche Songs der Beatles. Hier haben Sie Gelegenheit, im lockeren Miteinander die Freude des gemeinsamen Singens zu entdecken und Mut zum eigenen Ausdruck zu entwickeln. Spielerisch wird darüber hinaus professionelle Gesangstechnik vermittelt.

**Sonntag, 25. September 2011**

12.00 - 14.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Kosten: 30,00Euro

[studio-drux@t-online.de](mailto:studio-drux@t-online.de)

### **Ausdrucksstark sprechen - überzeugend auftreten**

#### **Workshop für Frauen**

Der Workshop richtet sich an Frauen, die die Ausdrucksfähigkeit ihrer Stimme verbessern möchten. Erfolg im Beruf und im Privatleben ist auch davon abhängig, ob Sie den richtigen Ton treffen und welchen persönlichen Eindruck Sie über Ihre Stimme vermitteln.

Mit einer ausdrucksstarken Stimme wecken Sie Sympathien und überzeugen Gesprächspartner von Ihrem Anliegen.

**Freitag, 30. September 2011**

17.00 -20.00 Uhr

Ort: Sternensaal der Villa Friedlinde

Hauptstr.81  
53797 Lohmar  
[info@stadt-lohmar.de](mailto:info@stadt-lohmar.de)

### **Singen am Samstag in Sülz**

#### **„After- Shopping-Singing“**

Ab September ist das Studio für Stimm- und Atembildung Monika Drux regelmäßig in der Kölner Praxis für Logopädie Isabel Oebel zu Gast: Jeden ersten Samstag im Monat gibt es dort die Möglichkeit zum gemeinsamen Singen. Die Themen richten sich nach den jeweiligen Workshop-Angeboten im Lohmarer Studio für Stimm- und Atembildung.

### **Samstag, 1. Oktober 2011**

13.00 - 14.00 Uhr

Ort: Praxis für Logopädie Isabel Oebel

[i-oebel@t-online.de](mailto:i-oebel@t-online.de)

### **Meine Stimme – meine Ausstrahlung**

Eine Entdeckung der Stimme von Kopf bis Fuß

Feldenkrais und Stimme

Ilse Furian, Feldenkrais-Pädagogin

Monika Drux, Stimm- und Atempädagogin

### **Samstag, 15. bis Sonntag 16. Oktober 2011**

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr

Sonntag 11.00 – 16.00 Uhr

Ort: Wiesenbach

Hohe Klinge 3

Heidelberg

[ilse.furian@furian-heidelberg.de](mailto:ilse.furian@furian-heidelberg.de)

### **Körper trifft Stimme**

#### **Ganzheitliche Sprechtechnik und Feldenkrais-Methode**

(Fortbildungsreihe der Reha Akademie Berlin für Fachkräfte der Rehabilitation und Integration von Menschen mit Behinderungen)

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen zwei Methoden kennen, die Stimme und Stimmungen von Kopf bis Fuß ganzheitlich erfahrbar machen, sich unterstützen und durchdringen.

Das Zusammenspiel von Haltung, Atmung, Gestik und Mimik ergibt die persönliche Ausstrahlung und Überzeugungskraft – ein Ausdruck davon ist die Stimme. Übungen nach der Feldenkrais-Methode helfen, Aufrichtung, Atmung, Artikulation und Körperresonanz zu spüren und neue Varianten zu erfahren. Durch das Ineinandergreifen mit Sprechtechniken lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre stimmliche Authentizität verbessern und reicher machen können. Sie bekommen Hinweise, mit Stresssituationen wie Lampenfieber bei öffentlichen Auftritten umzugehen.

Ilse Furian, Feldenkrais-Pädagogin  
Monika Drux, Stimme- und Atempädagogin

**Montag, 24. bis Freitag, 28. Oktober 2011**

Ort: St. Antoniushaus Vechta

Klingenhagen 6

49377 Vechta

**Reha-Akademie**

[info@reha-akademie.de](mailto:info@reha-akademie.de)

[www.reha-akademie.de](http://www.reha-akademie.de)

### **Interaktives Singen – machen Sie Ihre Betriebsfeier zum Event**

Musik verbindet, Musik öffnet Menschen. Aktiv zusammen musizieren, auf Instrumenten und beim Singen: Das lässt die Betriebsfeier zum unvergesslichen Ereignis werden. Doch nicht nur das: Neben dem Unterhaltungswert stärkt das Gemeinschaftserlebnis auch die Stimmung im Team und das soziale Miteinander. Aufeinander achten, sich gegenseitig zuhören, neue Seiten aneinander entdecken, die Routine aufbrechen: All das stellt sich nicht nur während der Vorproben zur Feier ein, auch die weitere Zusammenarbeit wird davon deutlich profitieren.

**Gerne begleite ich Ihre Betriebsfeier als Gesangscoach. Sprechen Sie mich einfach an!**

### **Personal Training**

Dieses individuell konzipierte Einzeltraining richtet sich an alle, die

- durch Stimme präsentieren
- ihre Ausstrahlung verbessern wollen
- die Stimme im Alltag belasten
- die Stimme als Berufswerkzeug benutzen

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Termine nach Absprache

\*\*\*\*\*

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

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

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

Dieser Newsletter wird herausgegeben von:

Monika Drux

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

Die Inhalte dieses Newsletters werden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Gleichwohl übernimmt die Herausgeberin keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereit gestellten Informationen. Für die Inhalte und Verfügbarkeit der verlinkten, externen Informationsangebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

© 2011 Monika Drux