



Körper und Stimme richtig einsetzen

Die wichtigsten Regeln für überzeugendes Auftreten

Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,

ein wesentlicher Faktor für unseren beruflichen Erfolg ist unser Auftreten. Wenn es uns nicht gelingt, überzeugend und souverän aufzutreten, kann dies in einigen Situationen zum Erfolgsverhinderer werden.

Lesen Sie in diesem Whitepaper über die zwei wichtigsten Tipps zu den Themen Stimme und Körpersprache von unserer Expertin Isabel García und machen Sie einen ersten Schritt hin zu souveränem Auftreten.

Viel Spaß beim Lesen!

Freundliche Grüße

A handwritten signature in black ink that reads "Ines Tribian". The script is cursive and elegant.

Ines Tribian
Konferenzmanagerin Führung & Assistenz
FORUM · Institut für Management GmbH

Körpersprache gekonnt einsetzen

Über die Autorin



Isabel García

Kommunikationsexpertin,
Diplom-Sprecherin, Coach,
Autorin

Sie hat schon für Millionen Zuhörer moderiert, hunderttausende Menschen mit ihren Vorträgen begeistert und tausende persönlich ge-coacht. Aus dieser Erfahrung schöpft sie, wenn sie die Grundlagen überzeugender Kommunikation erläutert.

Zum Thema Körpersprache gibt es viele Bücher. Viele Vorschriften, viele Regeln. Sie sollten sich hauptsächlich an eine halten:

Der Körper führt und die Stimme folgt!

Körperspannung überträgt sich auf die Stimme. Sind Sie angespannt, spannen Sie Ihr Instrument, das heißt Ihren Körper, automatisch an. Dadurch kommen höhere Töne raus. Wir kennen dies von Streitereien. Sind Sie entspannt, dann klingt auch die Stimme entspannt! Und nicht nur das: Auch die Körperbewegungen übertragen sich auf die Stimme. Bewegen Sie sich zackig, dann wird die Stimme auch zackig klingen. Bewegen Sie sich langsam, dann klingt die Stimme weicher und ruhiger. Bewegen Sie Ihre Hände unterhalb des Bauchnabels, dann wird die Stimme tiefer klingen, als wenn Sie die Arme vor dem Brustkorb bewegen.

Kontrollieren Sie Ihre Bewegungen und Ihre Körperspannung. Mit einer tiefen, entspannten Stimme assoziieren die Zuhörer Glaubwürdigkeit. Daher werden so viele Werbetafeln von Männern mit sehr, sehr tiefen Stimmen gesprochen. Der Zuhörer denkt es nicht bewusst, aber er verbindet mit einer tiefen Stimme Gelassenheit. Und gelassen kann nur jemand sein, der die Wahrheit sagt.

Wenn Sie an einen entspannten, souveränen Stimmklang heran kommen möchten, dann entspannen Sie Ihren Körper. Bei einigen geht dies mit Gedanken (z. B. Meeresrauschen, eigene Kinder), die anderen gehen deswegen beim Sprechen auf und ab. Wieder andere versuchen aktiv den Körper zu entspannen, indem sie die Affentrommel machen. Klingt albern und ist es auch, aber unglaublich effektiv. Sie haben sicherlich sofort einen Gorilla vor Augen, der seine Brust nach vorne wölbt und mit beiden Fäusten drauf schlägt. So ungefähr werden Sie das auch machen! Allerdings ohne den Brustkorb nach vorne zu wölben. Die Affentrommel ist eine Atemübung, eine

Präsenzübung und eine Entspannungsübung! Sie klopfen erst mit beiden Händen den Brustkorb ab. Dabei versuchen Sie so stark wie möglich zu entspannen. Klopfen Sie die Muskeln weich. Sie brauchen nur wenige Muskeln zum Stehen, die meisten können Sie entspannen. Klopfen Sie so lange auf den Brustkorb, bis er warm wird und kribbelt und Sie der Meinung sind, dass Sie in diesem Bereich nicht noch mehr entspannen können. Danach gehen Sie nahtlos zum Bauch über. Auch hier so lange klopfen, bis Sie so entspannt wie möglich sind. Sie können immer mehr entspannen, als Sie denken. Haben Sie auch hier alles weich geklopft, dann gehen Sie weiter runter und klopfen die Oberschenkel von hinten, den Hintern und den unteren Rücken. Danach klopfen Sie noch Ihre Arme ab. Und zum Schluss stampfen Sie mit den Füßen fest auf. Es soll richtig knallen, damit Sie Ihre Füße spüren.

Noch eine Entspannungsübung für den Körper und die Stimme: die Kauübung! Essen ist für die meisten Mitmenschen Entspannung pur. Weil Essen auch bedeutet, dass sie nun freie Zeit haben und Pause machen möchten. Wenn Sie entspannt sind, kommen Sie auch an eine tiefere Stimme heran. Üben Sie dies, indem Sie beim Kauen laut „Mmm“ sagen und versuchen mit der Stimme soweit wie möglich nach unten zu kommen. Wiederholen Sie dies ein paar Male. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Stimm Lage angenehm ist, dann sprechen Sie einige Sätze. Zuerst sehr monoton, um mit der Stimme dort unten zu bleiben. Wenn Sie sich erst einmal an die Stimm Lage gewöhnt haben, dann können Sie wieder normal modulieren. Wenn Sie dies regelmäßig üben, verändern Sie die Regel „Essen ist Entspannung“ in „Essen ist Sprechen“ und schließlich in „Sprechen ist Entspannung“.

Merken Sie sich bei der Körpersprache noch die zweite wichtige Regel:

Keine Geste ist so gut, dass Sie sie immer machen sollten und keine so schlimm, dass Sie sie nie machen dürfen.

Dies gilt besonders bei Vorträgen und Präsentationen! Bewegen Sie sich nicht monoton wie ein Roboter mit ständig wiederkehrenden Bewegungen. Wenn sich Ihr Körper monoton anfühlt, wird auch Ihre Stimme dementsprechend klingen. Filmen Sie sich einmal beim Sprechen. Dann werden Sie feststellen, ob Sie ständig die Hände oberhalb des Bauchnabels haben (hebt die Stimme) oder ob Sie die Arme auch entspannt hängen lassen können, um die Hände unterhalb des Bauchnabels zu bewegen.

Wichtig ist bei der Körpersprache auch, dass Sie mit der Bewegung die Bedeutung unterstreichen. Möchten Sie sagen: „Das ist WICHTIG!“, dann sollten Sie bei „wichtig“ eine Hand oder einen Finger oder den ganzen Arm bewegen. Dirigieren Sie sich selber. Damit meine ich nicht, dass Sie ausufernde Bewegungen machen sollen,

sondern dass Sie versuchen sollten die Betonung zu treffen.

Finden Sie Ihre eigene, natürliche Körpersprache, indem Sie sich beobachten. In der Freizeit ... bei Freunden ... in unbewussten Momenten. Und das Wort „unbewusst“ zeigt schon, dass dies keine leichte Aufgabe ist. Sie können auch eine Webcam anschalten beim Telefonieren. Damit meine ich nicht, dass Sie über die Webcam telefonieren sollen, sondern dass Sie sich während eines normalen Telefonats beobachten können. Wie bewegen sich Ihre Gesichtsmuskeln? Wie unterstreichen Sie Worte mit den Händen? Lernen Sie sich selber kennen. Nehmen Sie sich selber bewusst wahr, damit Sie selbst-bewusst auftreten können!

Weitere Angebote finden Sie hier:

Praxisseminare für überzeugende Kommunikation

Ob verbal oder non-verbal - Kommunikation ist einer der bedeutendsten Aspekte unseres beruflichen und privaten Alltags. In unseren Seminaren zu diesem Thema ist Ihnen ein hoher Praxisnutzen garantiert. [Jetzt informieren.](#)

e-Learning – Klicken und Lernen

Das FORUM Institut bietet mit hochwertigen e-Learning-Programmen eine flexible Weiterbildungsform. Entscheiden Sie selbst, wann und wo Sie lernen. [Jetzt gratis testen.](#)

Inhouse-Seminare – Maßgeschneiderte Lösungen

Alle unsere Seminare eignen sich auch hervorragend als [Inhouse-Training](#). Jetzt individuelles [Angebot anfordern.](#)

