



Ingrid Amons Sieben-Punkte-Programm für die Stimme

Tipps und Tricks unserer Autorin für mehr Anklang und ein größeres Echo



Ingrid Amon ist Gründerin des *Instituts für Sprechtechnik* in Wien, Mitglied des *Austrian Voice Institute* und Präsidentin des Europäischen Netzwerkes www.stimme.at. © Ingrid Amon

Ingrid Amon gilt als profilierteste Stimmexpertin im deutschsprachigen Raum. Mit zwanzig Jahren Erfahrung als Sprecherin und Moderatorin beim ORF und fast dreißig Jahren als Trainerin für Sprechtechnik, Rhetorik und Präsentation weiß sie genau, wie wir mit unserer Stimme überzeugen können - und welches Training es dafür braucht! Dieser Sieben-Punkte-Plan ist als ein ganzheitliches Selbstcoaching gedacht:

Alleine laut sprechen

Stimme trainiert man nicht im Kopf, sondern mit dem Gehör! Viele Menschen haben Angst vor der Kraft ihrer Stimme. An das eigene Stimm-Potential muss man sich zuerst alleine gewöhnen. Stellen Sie sich mitten in den Raum, stemmen Sie die Hände in die Hüften und reden Sie! Hörbar! Laut und leise! Schnell und langsam! Sachlich und emotional! Fühlen Sie, wie die Stimme im Bauch, dem Hals oder den Schulterblättern vibriert. Nehmen Sie wahr, wie es sich anfühlt, wenn Sie sprechen, in jedem Moment, in jeder Silbe! Mit der Stimm-Sicherheit steigt der An-Klang, den Frauen und Männer damit erreichen.

Stimm-Präsenz - im Hier und Jetzt

Die meisten Menschen denken schneller als sie reden. Das hat fatale Konsequenzen. Nicht nur, dass die „Vordenker“ sich oft verhaspeln oder den Faden verlieren. Sie signalisieren ihrem Gesprächspartner: Ich bin eigentlich schon ganz wo anders. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie sagen. Was schon gesagt wurde, ist gesagt und was Sie noch sagen möchten, fällt Ihnen schon zeitgerecht ein. Damit werden Sie präsenter.

Vertraut werden mit Ihrer Stimme

Der Klang der eigenen „Außenstimme“ z.B. auf Tonband oder Mailbox ist für viele Menschen erschreckend. Sie stellen sich der Stimm-Realität nicht wirklich und kennen dann auch ihre stimmlichen Stärken nicht. Aber nur, wenn Sie auch den akustischen Teil Ihrer Persönlichkeit akzeptieren, können Sie Ihr Charisma entwickeln. Nehmen Sie so oft wie möglich Ihre Stimme auf und hören Sie sich an – ohne, dass Sie Ihre Stimme dabei abwerten. Besprechen Sie so oft wie möglich den Text auf Ihrem Anrufbeantworter neu. Damit stärken Sie Ihr Gefühl für Ihre eigene Stimme und Sie werden schnell hören, was sie verbessern können.

Stabilität und Sicherheit Erdung und Becken

Selbstsicherheit beginnt bei den Fußsohlen. Sorgen Sie deshalb vor allem knapp vor einem Auftritt für ein bewusstes Fuß-Gefühl. Krallen Sie mehrmals die Zehen in den Schuhen ein und strecken Sie diese wieder aus. Ein gutes Beckengefühl sorgt für Stimm-Volumen. Po-Backen vor Sprechbeginn einige Male fest zusammenkneifen und loslassen, Beckenbodenmuskeln aktivieren: Ihre Stimme klingt sofort voller. Beim Sprechen die Knie locker lassen, nicht durchdrücken.

Trainierte Stimmen halten mehr aus

Das ist wie im Sport. Wer seine Stimmbänder regelmäßig und gezielt trainiert, hat mehr Stimm-Kraft. Tägliches Ausdauer- und Krafttraining bringt mehr Stimmvolumen und beugt Heiserkeit vor. Singen und summen Sie im Alltag immer wieder leise vor sich hin - mit locker aufeinander gelegten Lippen. Die Lippen sollen dabei leicht vibrieren. Lachen Sie auf die Vokale: a, e, i, o, u. Kreisen Sie mit Ihrer Zunge zwischen Lippen und Zähnen in beiden Richtungen. Erleben Sie den Mundraum. Wie fühlt sich alles an?

Stimmpflege

Nicht nur das richtige Training, sondern auch die richtige Pflege will gelernt sein. Wasser und Tee sind Balsam für die Stimmbänder. So können Sie sicher sein, dass Ihnen nicht so schnell die Spucke wegbleibt. Vorsicht: Zu viel Kaffee, Cola und Energy Drinks schaden der Stimme. Für stimmliche Ausnahmesituationen empfehlen sich Lutschpastillen und das homöopathische Stimm-Medikament, Arum triphyllum C 12. Fünf Globuli in einem Viertelliter Wasser auflösen und jede Stunde einen Schluck trinken.

Lampenfieber im Griff

Seit der Antike ist der Chalzedon bei den großen Rednern Geheimtipp für Stimmpflege. So setzte der bedeutendste griechische Redner, Demosthenes (384 v. Chr.) auf die Kraft des Chalzedon. Ebenso sein römischer Kollege Cicero (106 v. Chr.), der den Stein zur Stärkung seiner Redekunst an einem Lederschnürchen unter seiner Toga getragen haben soll.

Im Mittelalter holte die Äbtissin und Heilerin Hildegard von Bingen den Chalzedon aus der Vergessenheit. Der zeitgemäße Grundgedanke: Die Stimme ganzheitlich schützen und pflegen, auch mit Mitteln, die auf immaterieller Ebene wirken. Lassen Sie sich von der Wirksamkeit überraschen! Tragen Sie den Stimmstein immer bei sich, nehmen sie ihn so oft wie möglich in die Hand. Vor Besprechungen oder Redeauftritten empfiehlt es sich, den Chalzedon auf die Zunge zu legen.

Tipp: Mehr Stimm-Tipps und wissenswertes über die Stimme gibt es auf [Ingrid Amons Website](#).

du bekommst
post von uns

innenansichten

ANMELDEN

MEHR ÜBER INGRID AMON

BEI UNS ERSCHIENEN



DIE STIMM-APP



Ingrid Amon hat gemeinsam mit dem Fischer und Gann Verlag die erste Stimm-App im deutschsprachigen Raum entwickelt. Die „Stimm-APP“ wird Sie unterstützen, regelmäßig kleine Stimm-Übungen in Ihren Alltag zu integrieren, Ihre Artikulation stetig zu trainieren und das Bewusstsein für Ihre Stimme und deren neue, veränderte Wirkung deutlich zu erhöhen.

[App für iPhone jetzt downloaden](#)

[App für Android jetzt downloaden](#)

Sieben Verlage unter einem Dach - Kamphausen.Media aus Bielefeld mit den Imprints jkamphausen, Aurum, fischer&gann, Theseus, Lüchow, LebensBaum sowie der Tao.Cinemathek verlegt seit über 30 Jahren Bücher in den Themenbereichen Persönlichkeitsentwicklung, ganzheitliche Gesundheit, Meditation, Spiritualität und Psychologie. Ergänzt wird die klassische Verlagsarbeit durch die Selfpublishing Portale tao.de und Meine Geschichte. Unser Ziel ist es, mit unseren Produkten jeden Menschen auf seinem Entwicklungsweg in seinen Talenten und seinem Bewusstsein, seinem Glück und seiner Essenz bestmöglich zu unterstützen.



The widget area is empty. [Assign a widget](#) to **[UberMenu] SuchImHauptmenue**

[WARENKORB](#)[PROGRAMMAUTOREN](#)[VERÖFFENTLICHENMAGAZIN](#)[VERANSTALTUNGEN](#)[ÜBER UNS](#)

[KONTAKT](#)[VERLAGEN](#)[NEWSLETTER](#)

[KAMPHAUSEN.MEDIA](#)

[IMPRESSUM](#)

[AGB](#)

[DATENSCHUTZ](#)