

Checkliste: 3 Übungen für einen überzeugenderen Stimmklang

1. Affentrommel: 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 darauf schlägt.

So ungefähr werden Sie das auch machen! Allerdings ohne den Brustkorb nach vorne zu wölben. Die Affentrommel ist nicht nur eine Entspannungsübung, sondern auch eine Atemübung, eine Präsenzübung und eine Stimmübung! 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 vorne weich, dann gehen Sie runter zu den Schienbeinen. Wenn Sie die Füße erreicht haben, dann klopfen Sie sich auf der Rückseite wieder nach oben. Erst die Waden, dann die Oberschenkel von hinten, der Hintern und der untere 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.

2. Gibt es etwas, das Sie gerne riechen? Vielleicht frisch gebackenen Schokoladenkuchen? Denken Sie intensiv an diesen Geruch und atmen Sie durch die Nase genießerisch diesen imaginären Geruch ein. Und dann sprechen Sie. Wenn Sie mit diesem Geruch Entspannung und Vorfreude verbinden, dann werden Sie diese Emotionen sofort in Ihrem Körper spüren und auch im Stimmklang

Checkliste: 3 Übungen für einen überzeugenderen Stimmklang

hören, wenn Sie danach anfangen zu sprechen. Klingt albern, bewirkt aber in kürzester Zeit (Stimm-)Wunder.

3. Bleiben wir bei der Schokolade. Stellen Sie sich Ihre Lieblingsschokolade vor. Und dann stellen Sie sich vor, dass ein Stück dieser Schokolade auf Ihrer Zunge schmilzt. Sagen Sie dabei genießerisch „Mhm“. Nur zu sich selbst. Ein „Mhm“, das Sie nur für sich sagen und ein „Mhm“, mit dem Sie Ihrer Mutter zeigen möchten, wie lecker sie gekocht hat, ist ein großer Unterschied. Ich möchte, dass Sie das „Mhm“ nur zu sich sagen. Sagen Sie dieses genießerische „Mhm“ bevor Sie den Telefonhörer abnehmen. Wenn Sie dies einige Mal geübt haben, dann sind Sie klassisch konditioniert und es reicht, wenn Sie später beim Patientengespräch nur daran denken, Sie würden „Mhm“ sagen und dann los reden. Die Stimme wird die Tonhöhe und Entspannung von diesem Murmellaut übernehmen und Sie kommen Ihrem Eigenton sehr nahe.

Bildhinweise: © Robert Kneschke – Fotolia.com