Arbeitsblatt

Isabel Garciá: Kauübung und Sprechfragezeichen

1. Sich eine entspannte Stimme „erkauen“

   Wenn Sie nicht länger wie eine ständige Aufforderung zum Spielen klingen möchten, können Sie sich Ihre tiefere Stimme „erkauen“. Da wir beim Essen meistens völlig entspannt sind (wir müssen nicht arbeiten, haben Freizeit, genießen …), ist auch der Körper beim Kauen entspannt. Nutzen Sie das für Ihre entspannte Stimme!

   1. Schritt: Sie beißen am Frühstückstisch oder in Gedanken von Ihrem Honigbrötchen ab, kauen und sagen dabei „Mmmm“. Versuchen Sie Ihre Stimme mit diesem „Mmmm“ so weit wie möglich zu senken. Hören Sie bei dieser Übung nicht mit dem Kauen auf, denn nur durch dadurch kommt die nötige Entspannung. Gehen Sie kauenderweise mit „Mmmm“ die Tonleiter so weit wie möglich nach unten, und wiederholen Sie das solange, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie, ganz entspannt, mit dem „Mmmm“ ganz tief runter kommen.

   2. Schritt: Sie sagen ein „M-Wort“, zum Beispiel „Marmelade“ oder „Mathematiklehrer“. Gehen Sie, wie im ersten Schritt, kauenderweise mit dem „Mm“ stimmlich herunter und sagen dann: „Mmmm ... Marmelade“ oder „Mmmm ... Mathematiklehrer“.

   3. Schritt: Sie sagen mit dieser Technik einen Satz, der mit einem „M-Wort“ beginnt, zum Beispiel: „Mmmm ... Mann, ist das Frühstück wieder lecker heute!“

      Es genügt, wenn Sie diese Übung jeden Tag mit einem halben Brot machen. In den nächsten Wochen werden Sie merken, wie Ihre Stimme tiefer wird. Wenn Sie dann im Geschäftsalltag angespannt sind und das Gefühl haben, dass Sie mit der Stimme nicht nach unten kommen, machen Sie einfach die Kaubewegung (ohne etwas zu essen☺), und Ihr Körper ist dann so konditioniert, dass er automatisch auf die tiefere Stimmlage zugreift.

2. Das permanente Sprech-Fragezeichen endlich vertreiben

   Wenn Sie nicht mehr in ständigen Fragezeichen sprechen möchten, dann sollten Sie es einfach üben? Oder denken Sie wirklich noch, dass Sie netter klingen, wenn Sie hinter einer Aussage ein gesprochenes Fragezeichen packen? Das Problem ist nämlich, dass niemand mehr eine Ihrer Fragen von Ihren Aussagen unterscheiden kann? Das klingt monoton? Und man mag Ihnen nicht mehr zuhören?

   Schluss damit!

   Nehmen Sie sich Ihr Handy mit der Diktier-App. Sprechen Sie kurz drauf, was Sie morgens gefrühstückt haben oder was Sie heute alles erledigen müssen. Es reicht, wenn Sie eine Minute sprechen. Hören Sie sich die Aufnahme an. Während Sie sprechen, merken Sie vielleicht nicht, dass Sie mit der Stimme nach oben gehen, den Satz in eine Frage verwandeln. Beim Hören hingegen wird es Ihnen sofort auffallen. Seien Sie sich dessen bewusst, dass jeder Satz wichtig ist. Dann werden Sie automatisch „auf Punkt“ (und eben nicht „auf Fragezeichen“) sprechen.

Das Buch zum Thema: „Ich rede: Kommunikationsfallen und wie man sie umgeht“

Gut reden kann jeder – wenn er seinen eigenen Weg findet. Diese Überzeugung beflügelt mich schon lange. Mich treibt mich die Überzeugung: Jede Führungskraft, jeder Mitarbeiter kann seinen Weg finden – und andere begeistern. In meinen Vorträgen bin ich nah an meinen Zuhörern, ermuntere, begeistere, zeige Alternativen. Ich bringe zum Lachen, Nachdenken und Anpacken. Denn: Gut reden kann jeder. Zur Website