

Geben Sie Ihre Stimme Ihrem Erfolg!

„Wer Sprache und Stimme trainiert, kommt sowohl im Berufs- als auch im Privatleben nachweislich besser voran“, sagt Petra Falk.

... Von Paul Christian Jezek

Auf den ersten Eindruck kommt es an. Mehr als die Hälfte, nämlich 55%, macht die Körpersprache aus. – Der Inhalt? Ach, den können wir praktisch zur Gänze vernachlässigen. Lächerliche sieben Prozent.

38% des Eindrucks beim ersten Auftritt jedoch hängen von Sprache und Stimme ab. (Und da ließen sich wohl auch noch ein paar Prozent von der Körpersprache „mitnehmen“, die ja auch – schon von der Bezeichnung her klar ersichtlich – mit dem Sprechverhalten korreliert bzw. davon abhängig ist.)

„In wenigen Sekunden analysieren wir die nonverbale Kommunikation des jeweiligen Gegenübers komplett durch“, erklärt Petra Falk im medianet-Exklusivinterview. „Den Inhalt – so vorhanden – beachten wir deutlich später!“

Mit Sprache und Stimme signalisieren wir permanent (Un-)Sicherheit, Nähe oder Distanz, Wankelmütigkeit oder Durchsetzungsstärke, etc. Mit gezieltem Sprech- und Stimmtraining könnte man die Wirkung auf andere daher deutlich verbessern und erfolgreicher kommunizieren. Tun wir aber nicht. Bzw. viel zu wenig. Dass Sprache und

Stimme absolute Erfolgsfaktoren sind, ist in den Köpfen der meisten Österreicher nämlich noch nicht angekommen.

Die Fehler der Österreicher

Auch im Umfeld von medianet nicht: So manches Pressegespräch sorgt streckenweise eher für Kopfschütteln und Gelächter bei den Medienvertretern, die Präsentation des Jahresabschlusses führt schnell zum allgemeinen Kampf gegen den Schlaf. Und man nehme sich ruhig an der eigenen Nase (bzw. an den eigenen Stimmlippen) – dankenswerterweise hat Petra Falk gleich auch zum Sprech- und Stimmverhalten des Autors dieser Zeilen einiges zu sagen.

„Viele Menschen müssen Ideen präsentieren bzw. ‚verkaufen‘ oder bei Besprechungen und Meetings das Wort ergreifen, ohne je gelernt zu haben, wie die wichtigsten Tools dazu – also

Sprache und Stimme – dafür eingesetzt werden können.“

Österreich hinkt dabei im Europavergleich sogar besonders hinterher; was die Performance beim Sprechen betrifft, hat Falk in den vergangenen Jahren grundsätzliche Tendenzen beobachtet und zu einer Liste der häufigsten Fehler unserer Landsleute zusammengefasst:

1. 70 Prozent ihrer Kunden schmälern die eigenen Aussagen, indem sie die Stimme am Satzende hochziehen anstatt abzusenken. „Blickt man nach Deutschland, findet man diese Tendenz – Bayern ausgenommen – kaum. Dort wird Tacheles geredet.“
2. „Rund die Hälfte ist nicht in der Lage, beim Sprechen ihr volles Stimmpotenzial auszu-schöpfen; sie bringt nur den Hals- und Ohrenbereich zum Klingen und signalisiert damit Distanz und Unsicherheit.“

3. Mehr als ein Drittel der Kunden von Petra Falk öffnen beim Sprechen den Mund nicht ausreichend, haben also einen verkleinerten Kieferöffnungswinkel. „Dadurch wirkt die Aussprache unklar, es kann kaum Stimmpräsenz erzeugt werden, und in vielen Fällen wirkt die Stimme auch nasal.“

So wird's gemacht

Immerhin gibt es laut Falk einen bemerkbaren Trend in die richtige Richtung: Immer mehr Österreicher haben bereits damit begonnen, an ihrem Auftritt zu arbeiten – allein bei Falk sind inzwischen rund 3.000 Personen „in die Sprachschule“ gegangen.

„Änderungen bei der sprachlichen Performance führen auch immer zu Verbesserungen beim beruflichen Erfolg“, ist Falk sicher. Ziele werden schneller erreicht, Feedbacks von Kunden, Chefs oder Kollegen fallen besser aus, und auch privat führen Diskussionen eher zum Ziel, wenn wir sie mit fester Stimme führen.

Ihren USB erklärt Falk so: „Mein Training wurde auf den drei Säulen ‚klassische Sprech- und Stimmtechnik‘, ‚Arbeit mit der inneren Haltung‘ und ‚Verhaltenstraining‘ aufgebaut. Diese Kombination gewährleistet, dass die Teilnehmer authentisch bleiben und die erlernten Techniken automatisiert werden!“

Gut gebrüllt und schon gewonnen

Raumgreifend sprechen

Seit einigen Monaten offeriert Petra Falk e-Learnings: Um 49,90 € erhält man Zugang zu einem Trainingstool, das wöchentlich neue Kurse freischaltet. Angelehnt ist das Online-Training an Falks Buch „Gut gebrüllt und schon gewonnen“ (2017). Man lernt die Stimme richtig einzusetzen, Botschaften treffsicher auf den Punkt zu bringen, richtig zu atmen, an der inneren Haltung zu arbeiten, mit Nervosität umzugehen, richtig zu artikulieren, etc. Der Online-Kurs ist in acht je zwölfminütige Lerneinheiten aufgeteilt, die thematisch aufeinander aufbauen. Frühere Module ein weiteres Mal aufzurufen, ist jederzeit möglich.

www.sprechtraining.at