NICOLA
TIGGELER

Stimme Sprechen Persönlichkeit

Mit Stimme zum Erfolg!

Vortrag auf der WoMenPower 2017

Kennen Sie auch die Situationen, in denen Sie sich perfekt auf ein Meeting, ein wichtiges Interview oder eine große Präsentation vorbereitet haben und Ihnen plötzlich im entscheidenden Augenblick die Stimme versagt? Und die Botschaft, die Sie senden wollen, geht leise unter...

Warum? Weil Sie nicht den richtigen Ton treffen? So sehr wir uns im beruflichen Alltag auf präzise Inhalte, klare Fakten und einleuchtende Argumente konzentrieren, so sehr vergessen wir oft die Macht unserer Stimme. Unsere Stimme, durch die unsere Persönlichkeit hör- und spürbar wird – die entscheidend dazu beiträgt, dass wir authentisch, souverän und glaubwürdig wirken.

Das positive Zusammenspiel von Ausstrahlung, Körpersprache und Stimme ist der Schlüssel für Ihren Erfolg.

Kontakt:

Nicola Tiggeler
Stimme und Sprechen München

nt@stimmeundsprechen-muenchen.de
www.stimmeundsprechen-muenchen.de

NICOLA
TIGGELER

Stimme Sprechen Persönlichkeit

Tipps zur Verbesserung Ihres stimmlichen Potentials

Die meisten wünschen sich mehr Melodie in ihrer Stimme, eine wirkungsvolle Betonung, eine angenehme Stimme. Dafür kann man einiges tun:

1. **Nehmen Sie Ihre Stimme wahr:** Nehmen Sie sich vor einer Ihrer nächsten Präsentationen oder Reden auf: Beim Telefonieren, beim Präsentieren, vielleicht auch einfach beim Erzählen? Hören Sie sich selbst zu. Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und schreiben Sie über Ihre Stimme: Wie hört sie sich an? Was gefällt Ihnen daran? Was möchten Sie vielleicht ändern?

2. **Atmen Sie:** Atmen Sie tief in den Bauch, und atmen Sie auch aus! Das ist das Zauberwort: Ausatmen! Mit dem Gedanken an „Erleichterung“, im Sinne von: Es – ist – gut! Genießen sie es. Beobachten Sie ihren Atem, atmen Sie bewusst! Wenn Sie regelmäßig für einen langen Atem sorgen, wird Ihnen bei der nächsten Sprechgelegenheit nicht so schnell die Luft ausgehen!

3. **Üben Sie im Alltag: Vor allem: Üben Sie laut!!!** Stellen Sie sich die Situation vor, in der Sie reden werden: den Raum, die Zuhörer, Ihre Position im Raum. Und dann üben Sie „in echt“: Tragen Sie Ihrer Familie oder Freunden Ihre Präsentation laut vor. Vielleicht haben Sie auch Freude daran, ein Gedicht auswendig zu lernen? Oder bei einer Schauspielgruppe mitzumachen?

4. **Bewegen Sie sich:** Investieren Sie jeden Tag ein paar Minuten in Lockerungsübungen für das Gesicht, den ganzen Körper, und am besten immer gleich mit Stimme. Gehen Sie jeden Tag spazieren. Tanzen Sie, einfach so im Wohnzimmer, zwischen zwei Terminen, mal im Büro oder suchen Sie sich eine Tanzstunde im Fitness-Center aus. Einige Übungen habe ich in meinem Buch zusammengestellt.

5. **Singen Sie:** Summen Sie ein Liedchen, singen Sie, unter der Dusche, beim Autofahren, beim Spazierengehen. Vor allem vor einem Vortrag sollten Sie Ihre Stimme auf diese Weise aufwärmen.

6. Nehmen Sie immer einen **leichten Schal** mit, damit Sie Ihre Stimme bewahren – auch wenn es mal zieht oder kalt und windig ist.

7. **Sorgen Sie für sich und Ihre Stimme.** Alles was Ihnen gut tut, wird auch Ihrer Stimme gut tun. Entdecken, erweitern und genießen Sie das Potenzial Ihrer Stimme. Stimmtraining ist möglich, lohnt sich und macht Spaß!

Mit diesen sieben Strategien können Sie Kunden und Kollegen im Brustton Ihrer Überzeugung leichter für sich gewinnen.

Ihre Stimme, das sind Sie!

Nicola Tiggeler, Stimme und Sprechen München
nt@stimmeundsprechen-muenchen.de, www.stimmeundsprechen-muenchen.de

NICOLA
TIGGELER

Stimme Sprechen Persönlichkeit

Intensivtraining „Ihre Stimme bestimmt!“:

Termine der nächsten offenen Intensivseminare in 2017:

- Donnerstag, 18.05.2017, 9.30-17.30 Uhr, Frankfurt
- Dienstag, 20.06.2017, 9.30-17.30 Uhr, Hamburg
- Donnerstag, 13.07.2017, 9.30-17.30 Uhr, München
- Donnerstag, 12.10.2017, 9.30-17.30 Uhr, München

Weitere Informationen unter
http://www.stimmeundsprechen-muenchen.de/aktuelles.html

Der Ratgeber „**Mit Stimme zum Erfolg**“ mit vielen hilfreichen Stimmtipps sowie auch einigen Übungen als Hördateien zum Download:

NICOLA
TIGGELER

Stimme Sprechen Persönlichkeit

10 tägliche Übungen zum Aufwärmen:

1. Dehnen, lockern, aktivieren nach Belieben

2. Genüsslich Gähnen, mit Stimme

3. Den Körper ausschütteln, mit Stimme

4. Haltung und körperliche Aufrichtung spüren

5. Atem wahrnehmen, fließen lassen, auf „ffffffffffffffff“
„abspannen“ auf „f-- --f-- --f—"
auf „p-- --t-- --k—"

6. Lippenflattern: „brrrrrrrrrrrr“ (ohne/mit Stimme),
Gesicht ausschütteln

7. Summen: „mmmmmmmmmm“
dabei Lippen auffallen lassen: „mmammmammmammmam“

8. Kurze Artikulations-Aktivierung: „badabadabada“
„dabadabadaba“
„gadagadagada“

9. 1 Zeile Text, mit viel Klang

10. 1 Zeile Text, mit Raum und Zuhörerbezug

Fünf Minuten täglich genügen, natürlich gerne länger...!

Nicola Tiggeler, Stimme und Sprechen München
nt@stimmeundsprechen-muenchen.de, www.stimmeundsprechen-muenchen.de

NICOLA
TIGGELER

Stimme Sprechen Persönlichkeit

10 (von 100) guten Gründen für Stimmtraining:

1. Stimmliche Entwicklung = Persönliche Entwicklung
2. Körperliches Bewusstsein = Selbstbewusstsein
3. Bewusster Atem = mehr Lebensqualität und Gesundheit
4. Freier Kiefer – befreit!
5. Sie haben mehr Erfolg als Redner
6. Sie werden gehört und wahrgenommen
7. Sie können lange, lebendig und unbelastet sprechen
8. Sie haben positive Spannung, aber kein störendes Lampenfieber
9. Sie überzeugen und begeistern durch Ihre Stimme
10. Stimme macht Spaß!

Nicola Tiggeler, Stimme und Sprechen München
nt@stimmeundsprechen-muenchen.de, www.stimmeundsprechen-muenchen.de