

Stimme.Status.Rituale

Alles für Ihr Charisma!

Vortrag von Nicola Tiggeler und Silke Foth auf der WoMenPower 2018



Frauen sind klug, schön und kompetent – doch über Erfolg im Business entscheiden das positive Zusammenspiel von Ausstrahlung, Körpersprache und Stimme, sowie das know how über (Männer)Rituale der Macht- und Statussicherung.

Frauen in Führungspositionen sind nicht nur zahlenmäßig den Männern unterlegen, oft wird die männliche, d.h. die tiefere Stimme mit Kompetenz gleichgesetzt.

Frauen empfinden häufig eine Diskrepanz zwischen ihrer fachlichen Kompetenz und ihrem Kommunikationspotenzial. In belastenden Situationen sprechen viele Frauen oft zu hoch, zu schnell oder zu leise.

Je mehr Ihre gesamte Persönlichkeit durch Ihre Stimme hindurch hör- und spürbar werden kann, desto überzeugender sind Sie und desto lebendiger, authentischer und glaubwürdiger wirken und sprechen Sie. Das ist vor allem in stark ritualisierten Kontexten von großem Nutzen, wie z.B. in Business-Meetings, in denen Frau ein „Solitär“ und Männer in der Überzahl sind.

Rituale

Ein Ritual ist eine sich oft wiederholende Verhaltensweise (bewusst oder unbewusst) in immer derselben Art und Weise zu denselben Anlässen.

Nutzen

- Rituale schaffen Identifikation und Zugehörigkeit
- Rituale (ver)binden; bringen Menschen zusammen
- Rituale geben Kraft und Stärke
- Rituale geben Ordnung und Struktur

Begrüßungsrituale



Männliche Ritualregel:
Erst die Klärung von Status und Rangordnung, dann die Sache.



Weibliche Ritualregel:
In der Sache voran, aber bitte beziehungsfreundlich, gleiche Augenhöhe.

Händedruck und Status:



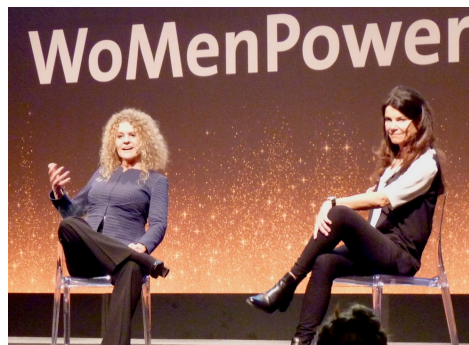
Händedruck auf „Augenhöhe“,
nicht „von oben“ ...

„Powerposing“:

Die „Brezelfrau“



Auch als Frau
Raum einnehmen...



Huldigungs- und Feedbackrituale:

Kopieren Sie nicht die männlichen Huldigungsrituale, werden Sie sichtbar, indem Sie Feedback geben:

Bei Ihrem nächsten Meeting (Präsentation, Vortrag), planen Sie ca. 5 Minuten für “Socializing” ein:
Charme anstellen, Feedback geben, sehen und gesehen werden!

Wir hoffen, Sie zu sensibilisieren und zu ermuntern, durch die Ritualbrille entspannt zu beobachten, statt sich zu ärgern. Freuen Sie sich auf das nächste Statusspiel und nehmen Sie sich optisch und akustisch Ihren Raum.

Sie werden sehen, wieviel Freude das macht und wieviel Kraft Ihnen das gibt!

Erkenntnis ist das eine, Übung ist das andere...

Falls Sie Lust auf mehr haben, freuen wir uns, wenn wir Sie in einem unserer 2-tägigen Seminar wiedersehen, in dem Sie viele praktische Methoden und Übungen erlernen:

- 12.+13. Juni 2018, Sofitel Munich Bayerpost, München
- 09.+10. Oktober 2018, Schloss Hohenkammer, Hohenkammer (bei München)

Anmeldung unter mg@stimmeundsprechen-muenchen.de

Stimmübungen zum Aufwärmen vor wichtigen Gesprächen:

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: „brrrrrrrrrr“ (ohne/mit Stimme),
Gesicht ausschütteln
7. Summen: „mmmmmmmmmm“
dabei Lippen auffallen lassen: „mmammammammammam“
8. Kurze Artikulations-Aktivierung: „badabadabada“
„dabadabadaba“
„gadagadagada“
9. 1 Zeile Text, mit viel Klang
10. 1 Zeile Text, mit Raum und Zuhörerbezug

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!

1-tägiges Intensivseminar mit Nicola Tiggeler:

Ihre Stimme bestimmt! Bleibende Wirkung durch Stimme, Körpersprache, Präsenz

Kennen Sie die Situationen, in denen Sie sich perfekt auf ein Meeting oder eine große Präsentation vorbereitet haben und Ihnen plötzlich im entscheidenden Augenblick die Stimme versagt?

So sehr wir uns im beruflichen Alltag auf präzise Inhalte, klare Fakten und einleuchtende Argumente konzentrieren, so sehr vergessen wir oft die Kraft unserer Stimme...

Wer begeistern will, muss "stimmig" sein und Stimmung erzeugen, denn das positive Zusammenspiel von Ausstrahlung, Körpersprache und Stimme ist der Schlüssel für Ihren Erfolg.

Entdecken und erweitern Sie das Potential Ihrer Stimme mit vielen praxisorientierten Übungen!

Die nächsten Termine:

- Hamburg, Donnerstag, 13. September 2018, 9:30 – 17:30 Uhr
- München, Donnerstag, 08. November 2018, 9.30 – 17.30 Uhr,

Anmeldung unter mg@stimmeundsprechen-muenchen.de