

So gewinnt Ihre Stimme!

Wie Sie in Vorträgen, Präsentationen, geschäftlichen Besprechungen oder auch in Zwiegesprächen wirken, hängt wesentlich von Ihrer Stimme ab. Ihr gekonnter Einsatz kann trainiert werden und wesentlich zum Erfolg beitragen. Sprech- und Mentalcoach Mag. Brigitte Ulbrich macht Stimmen zu Visitenkarten.

Warum trägt eine gut trainierte, authentische Stimme entscheidend dazu bei, bei Gesprächspartnern oder Publikum gut anzukommen?

Mag. Ulbrich: Der Erfolg eines Gesprächs oder einer Rede hängt laut aktueller Forschung zu rund 38 Prozent von der Stimme, zu 55 Prozent von der Körpersprache und nur zu sieben Prozent vom Inhalt ab. Konkret heißt das – ein perfekter Inhalt kann zunichte gemacht werden, wenn Mimik, Gestik und besonders die Stimme nicht überkommen. Deshalb lohnt sich Stimmtraining für jeden. Führungskräfte und Experten, die häufig vor Publikum präsentieren, aber auch Berater oder Verkäufer, deren geschäftlicher Erfolg stark von ihrer stimmlichen Kompetenz abhängt, sollten professionelles Sprechen und auch ihre Stimme trainieren.

Wo setzen Sie bei Ihrem Sprechcoaching an?

Ich habe viele Werkzeuge, die ich bei Bedarf einsetzen kann. Sehr bewährt haben sich spezielle Atem- und Entspannungstechniken und wirksame Übungen aus der professionellen Sprechtechnik für mehr Stimmkraft. Bei Gruppenseminaren sind auch einfache Rollenspiele und das Trainieren mit ei-

nem Aufnahmegerät sehr erfolgreich. Wichtig für den Einzelnen ist das Finden seiner Eigentonalage. Das ist die individuell beste Stimmlage, in der man authentisch und ausdauernd spricht und so am besten ankommt.

Wie kann man diesen Eigenton finden?

Sie können Ihre individuelle Sprechstimmlage, Ihren Eigenton mit meinen wirksamen Stimmübungen sehr schnell finden. Außerdem sind Gelassenheit und das innere Gleichgewicht die wichtigsten Zustände für eine tragfähige Stimme. Deshalb gehören das Mental- und Entspannungstraining zu den wesentlichen Eckpfeilern meiner Coachings.

Worauf sollte man achten, damit die Stimme punktet?

Auf die Atmung und die Haltung, denn die Stimme entfaltet sich am besten in aufrechter Körperhaltung; auf eine gelockerte Muskulatur; auf eine deutliche Artikulation (dazu gibt es sehr gute Übungen) und auf den Mut zur eigenen Sprache, also – mit gewissen Einschränkungen – auch zum individuellen Dialekt. Stimmtraining weckt die Selbstkompetenzen und ist immer auch ein Persönlichkeitstraining.



© Teresa Rothwangl

„Mein Ziel ist, gemeinsam mit Ihnen zu Ihrer authentischen, beweglichen, belastbaren Stimme zu finden, dabei Ihr volles Potenzial auszunutzen und damit zu nachhaltigem Erfolg in Vorträgen, Geschäftsgesprächen und auch im Privatleben beizutragen.“

Mag. Brigitte Ulbrich, Sprecherin, Stimm- & Sprechcoach, Mentalcoach

Was ist im Stimmcoaching das Wichtigste?

Meinem Klienten ein großes stimmliches Repertoire zu eröffnen, aus dem er in jeder Situation schöpfen kann und damit sein Selbstbewusstsein und seine Sicherheit zu stärken. Selbstverständlich berücksichtige ich in meinen Coachings auch bestimmte Kommunikationssituationen, wie beispielsweise Konfliktgespräche oder den Umgang mit Killerphrasen. Es geht immer darum, den anderen/die anderen zu erreichen, eine gute Interaktion zu erhalten und im Gespräch zu bleiben. Deshalb spielt Achtsamkeit hier ebenfalls eine große Rolle.

Welche Formate bieten Sie an?

Vom intensiven Einzelcoaching für Führungskräfte, über Tagesseminare, Impulsseminare am Wochenende sowie Inhouse-Trainings ist alles möglich. Auch das SCIL-Vortragscoaching und die SCIL-Analyse sind exklusiv für Sie buchbar. Bei Interesse freue ich mich über Ihre Anfrage. Das Angebot wird individuell auf Ihren Bedarf zugeschnitten. Gerne stehe ich Ihnen auch als Vortragende rund um das Thema Stimme und als professionelle Sprecherin für Ton- und Imagefilmaufnahmen zur Verfügung (Voice over).

www.sprechcoaching.at

Produkte für Ihr persönliches Training

■ 60 Tipps für wirksame StimmRhetorik – Booklet

Das Booklet bietet eine Fülle an wirksamen Tipps & Übungen für Ihre Stimme und kompetentes Sprechen inkl. erfolgreicher Motivationstipps für die effektive Umsetzung.

■ Business Stimmcoach – Das Buch

Ein Kompendium an Stimmwissen, wirksamen Übungen sowie spannenden Empfehlungen von Stimmprofis aus Schauspiel, Theater und Radio, die überzeugen.

■ Hörbuch „Business Stimme“

Das neue Hörbuch in drei Teilen als Audio mp3 und auf Datenträger bietet ein umfassendes Training für Stimme, Sprechen, mentale Stärke und Motivation. Spezialpreis für INSight-LeserInnen: € 49,- statt € 99,-

GEWINNSPIEL: Wer eines meiner Produkte bei mir bestellt, kann einen Platz im zweitägigen Stimmseminar im Hotel Retter gewinnen: www.sprechcoaching.at/Gewinnspiel

Fragen Sie nach den Spezialangeboten für INSight-LeserInnen!