

Monika Hein

Sprechen wie der Profi!

Inkl. App
zum 
Buch

Das interaktive Training
für eine gewinnende
Stimme



Mit Hörbeispielen
über QR-Codes.

campus

Inhalt

Vorwort	7
1. Entdecken Sie Ihr Instrument Stimme	11
Stimmt! Wie das Sprechen funktioniert	13
Ungestimmt! Welche Probleme ein ungeübtes Mundwerk machen kann	19
Eingestimmt! Wie Sie sich aufs Sprechen vorbereiten ..	29
Verstimmt! Wie Sie auf negative Gefühle reagieren	36
Überstimmt! Wie Sie hörbar bleiben	44
Bestimmt! Wie Sie klar kommunizieren	49
Ungestimmt! Wie Sie mit der Stimme verführen und begeistern	59
Zugestimmt! Wie Sie positive Gefühle bewirken	65
Gestimmt! Wie Sie Ihre Ziele erreichen	74
2. Ihr persönliches Mischpult: In sieben Schritten zum Sprechprofi	77
Regler 1: Der Körper. Von unterspannt bis überspannt ..	82
Regler 2: Die Atmung. Von flach bis gepresst	88
Regler 3: Der Stimmklang. Von grummelig bis schrill	94
Regler 4: Die Artikulation. Von genuschelt bis gestelzt ..	102

Regler 5: Die Satzmelodie. Von eintönig bis gesungen . . .	124
Regler 6: Das Tempo. Von zäh bis gehetzt	129
Regler 7: Die Betonung. Von gleichförmig bis überakzentuiert	136
3. Lernen Sie von den Profis	141
Vom Nachrichtensprecher lernen: Seriosität und Klarheit . .	151
Vom Radiomoderator lernen: Präsentieren, informieren und unterhalten	156
Vom Werbesprecher lernen: Deklamation und Verkaufserfolg	162
Vom Hörbuchsprecher lernen: Erzählerisches und Bildhaftes	169
Vom Hörspielsprecher lernen: Schlicht und ergreifend . .	176
Vom Sportkommentator lernen: Engagement und Tempo . .	181
Vom Synchronsprecher lernen: Große Gefühle und feine Facetten	188
Vom Schauspieler lernen: Sein und Nichtsein	197
Von Flug- und Bahnbegleitern lernen: Nasales und Sinnentleertes	203
Anhang	209
Sprecherverzeichnis	210
Arbeitsblatt Mischpult	212
Arbeitsblatt zum Coaching-Prozess	213
Literatur	216
Dank	219
Register	222

Vorwort

Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten als professioneller Sprecher oder professionelle Sprecherin. Bei jedem Auftrag ist eine eigene Stimmfarbe, eine eigene, adäquate Weise, die Stimme zu benutzen, gefordert. Sie gehen ins Studio und sprechen eine Nachricht. Sie gehen in ein anderes Studio und sprechen ein Märchen. Oder Sie sind Synchronsprecher. Kein Auftrag ist wie der andere, Sie sind flexibel im Umgang mit Ihrer Stimme und können sich jeder Situation anpassen. Sie kennen Ihre Stimme ganz genau.

Tatsächlich ist Ihr beruflicher Alltag natürlich von ganz anderen Abläufen bestimmt. Sie sind kein Werbe- oder Nachrichtensprecher, sondern haben eine Aufgabe in einem Unternehmen – möglicherweise führen Sie Mitarbeiter verschiedener Ebenen, sind Vorbild für viele Menschen.

Und doch erleben auch Sie unzählige unterschiedliche Situationen, in denen es notwendig ist, kongruent zu kommunizieren, sprich: genau die Wirkung zu hinterlassen, die Sie hinterlassen wollen. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie Ihre Stimme ähnlich zielgerichtet einsetzen wie ein Sprecher oder eine Sprecherin im Studio. Bringen Sie stimmlichen Ausdruck und Kreativität in Ihren Berufsalltag!

Im Verlauf der drei Kapitel eignen Sie sich das Wissen der Profisprecher an und lernen Ihre Stimme immer besser kennen, um sie im Alltag professionell nutzen zu können – entsprechend Ihrem jeweiligen Anliegen. Sie lernen, welche Mittel Profis einsetzen, um zum Beispiel ruhig und gelassen zu klin-

gen, zu begeistern, zu berühren oder auch zu verführen. Sie lernen die so genannten paraverbalen Mittel kennen, die ein Synchronsprecher einsetzt, um den Originalsprecher mit einer absolut glaubwürdigen deutschsprachigen Variante auszustatten.

Sie nutzen Ihre persönlichen Höreindrücke aus Alltag und Medien und pegeln Ihre Stimme auf jede denkbare Situation in Ihrem Berufsleben ein. Ganz souverän finden Sie so zu Ihrem adäquaten persönlichen Ausdruck.

Stellen Sie sich vor, dass Sie den Klang Ihrer Stimme mit einem Mischpult regulieren können: Mithilfe verschiedener Regler, die unterschiedliche Effekte bewirken, können Sie Ihre Stimme gezielt variieren – Sie müssen nur wissen, was Sie wie einstellen. In diesem Buch, besonders im zweiten Kapitel, entwickeln Sie Ihr persönliches Mischpult mit sieben Reglern für einen Stimmklang, der Ihren Inhalt optimal repräsentiert und transportiert. In der Grundstellung steht jeder Regler auf null.

Je besser Sie verstehen, wie die Regler funktionieren und was welcher Regler im Einzelnen bewirkt, desto besser können Sie beeinflussen, wie Ihre Stimme klingt. Sie erforschen Ihre Stimme als Instrument und stimmen sich auf die vielfältigen Situationen Ihres Alltags ein.

Dieses Buch schöpft aus meinen künstlerischen, wissenschaftlichen und pädagogischen Erfahrungen und bindet wichtige Erkenntnisse der Stimmwirkungsforschung ein, die unter anderem danach fragt: Wie wirkt eine Stimme sexy und wie drückt sie Kompetenz aus?

Vor Ihnen liegt kein Übungsbuch im klassischen Sinne, in dem Sie Dinge falsch und richtig machen. Viel wichtiger ist mir der Spaß bei der Sache. In vielen Übungen dürfen Sie auch mal albern sein. Dieses Buch soll Ihnen auf anschauliche Weise und vor allem spielerisch einen neuen, faszinierenden Zugang zu Ihrer Stimme bieten und Sie ermutigen, kreativ »stimmig« zu werden. Immer wieder finden Sie Links zu Audio-Beispielen, die Sie sich übers Internet anhören können – scannen Sie ein-

fach den QR-Code oder gehen Sie auf die entsprechende Internetseite. Die Beispiele verdeutlichen einfach und direkt, was gemeint ist.

Das Buch ist leicht verständlich gegliedert: Im ersten Teil möchte ich Ihnen nahebringen, welche Tiefe das Thema »Stimme« hat. Ich möchte, dass Sie wachsam werden, wie Sie und andere stimmlich agieren und Situationen gestalten. Ich sehe die Stimme als Ausdruck Ihrer Persönlichkeit, als Ihre hörbare innere Stimme. Als Gestalter von Stimmungen. Als Mittel zur Gestaltung von Beziehungen. Hier spielen Coaching-Aspekte eine Rolle: Jedes Kapitel schließt mit Coaching-Fragen ab, die Sie in Kontakt mit Ihren persönlichen Themen bringen sollen. Nehmen Sie sich ein Heft und schreiben Sie spontane Antworten, Ideen, Assoziationen auf. So entdecken Sie selbst, welche Relevanz das Thema »Stimme« für Ihr Leben hat.

Im zweiten Teil zeige ich Ihnen die aus meiner Erfahrung wichtigsten konkreten Zugriffe auf das Instrument Stimme, die auch Profisprecher in ihrem Alltag einsetzen. Alles, was darüber hinaus geht, ist der individuelle Feinschliff und gehört ins Einzelcoaching.

Im dritten Teil kommen verschiedene Sprecherpersönlichkeiten zu Wort: der Nachrichtensprecher, der Werbesprecher und einige andere. Diese Sprecher-Archetypen sollen Sie inspirieren, Neues auszuprobieren, Ihre stimmlichen Gewohnheiten einmal über Bord zu werfen und spielerisch auszuprobieren, wie vielfältig Ihre Stimme sein kann – über Ihren bewährten Ausdruck hinaus. Damit erweitern Sie Ihre Spielräume und werden immer flexibler im Umgang mit Ihrer Stimme.

Mein Credo für Ihre Entwicklung: Würdigen Sie, was bereits da ist, fördern Sie, was noch kommen kann, und öffnen Sie Ihr Herz und Ihr Ohr für alles, was Ihnen bisher fremd erscheint.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und viel Erfolg mit der Arbeit an Ihrem Instrument Stimme!