

Seminar: Sprech-Training. ERF Medientag am 19. Juni 2010
Referent: Rolf-Dieter Wiedenmann

Was Ihr Publikum wahrnimmt:

Ihre „Körpersprache“, Ihr Aussehen: 55% Gewicht.

Ihr Tonfall: 38% Gewicht.

Die Inhalte, was sie sagen: 7% Gewicht.

Nur, wenn Körpersprache, Tonfall und Inhalt „stimmig“ sind, kommen Sie glaubwürdig und sympathisch an. Gutes Sprechen ist Liebe und Zuwendung in Aktion. Alle „Lieblosigkeiten“ (auch die unbewussten!), rächen sich!

Das sind die Störfaktoren:

Verbissene, ernste Mimik, unruhige oder starre, verschlossene Haltung, Nasereiben, Hau- und Stechbewegungen, Haareraufen, Dauergrinsen, etc.
Zu leise sprechen, undeutlich sprechen, Leierton, Monotonie, Pathos, zu viele Worte betonen, falsche Satzmelodie, Atemlosigkeit durch fehlende Pausen, schlechter Stimmklang, (fehlende Pausen!)
Abstrakte Sprache, zu lange Sätze, fehlende Verben, zu hohes Sprechtempo, etc.

Ziel: Schlechte Gewohnheiten erkennen, und durch gute Gewohnheiten systematisch ersetzen. Das erfordert regelmäßiges, tägliches Training. 5-10 Minuten wirken Wunder auf lange Sicht! Erfolge zeigen sich erst viele Monate später. Unser Sprechen können wir nicht auf die Schnelle, sondern nur langfristig verändern.

Übungen, Phonetik:

1. Lesen Sie sämtliche Buchstaben eines längeren Textes, indem Sie den Laut bilden. Tragen = T! rrrr! aaa! G! eeee! N! Nur den reinen Laut aussprechen. Verbessert die Aussprache langfristig sehr.
2. Nach jedem Wort im Satz eine deutliche Pause machen. Ermöglicht Pausen an jeder gewünschten Stelle. Bewegungen einbauen! Hand zeichnet während der Pause ein großes Herz in die Luft. Erst weiter sprechen, wenn die Bewegung vollendet ist.
3. Beide Zahnreihen zeigen beim Sprechen. Wir üben: Lippen stärker öffnen. Mund besser öffnen.
4. Entspannt lächeln beim Sprechen. Durch Lächeln erhöhen wir die positive Ausstrahlung um 25%. Ein freundlicher Ton stellt sich ein.
5. Trösten Sie ein weinendes Kind. Entspannt die Stimme. Entspannter Stimmklang weckt Vertrauen.

6. Ohne Modulation sprechen. (monoton, roboterhaft) Diese Übung wirkt falschen Sprechmelodien und Monotonie direkt entgegen. (Man merkt es dann, wenn man es unbewusst tut!)

7. Tief und kraftvoll Durchatmen vor dem Sprechinsatz. Dann zwischen den Sätzen tief und kraftvoll atmen. Zeit fürs Atmen! Spannungsabbau!

8. Konsonanten und Explosivlaute übertreiben! K, P, T, etc. Viele Dialekte schwächen die Konsonanten und Explosivlaute. Aus Puppe wird Bubbe, aus Tag wird Dag, aus Katze wird Gatze.

9. Wir notieren unsere Fehler und Schwächen und formulieren die Lernziele: Ich spreche lauter!

Solche Übungen führen bereits nach 5-6 Stunden zu einem beginnenden „Sprechbewusstsein“. Die Fähigkeit wächst, geschriebene Texte glaubwürdig vorzutragen. Wir bekommen eine gefühlsmäßige Verbindung zu unserem Sprechen und Gestalten.

Übungen, die uns eine lautere, wohlklingende Stimme verschaffen, und Heiserkeit gegen Null bringen: Wir nutzen klingende Konsonanten, die dem Gaumensegel zu einer guten „Einstellung“ verhelfen:

MMMMMMMMMM, Mmmimmm, Mem, Mam, Mom, Mum, etc. Klangvoll „tönen“!

NNNNNNNNN, Nnninnnn, nen, nan, etc. Das klingende MMMM, NNNNN sorgt dafür, dass die Resonanzräume Mundhöhle, Rachenhöhle, Nasenhöhle optimal genutzt werden.

Meine Mama macht mir Mehlmäuse,
Nimmer nenne den Namen der Nonne,
Engerlinge bangen um Lungenentzündungen.

Gutes Sprechen ist guter „Service“ am Publikum!
Über 80% der Kunden, die sich von einer Firma abwenden,
nennen als Ursache schlechten Service....

Also: Üben, üben, üben.

Dies ist nur eine kleine Auswahl von Übungen
und wichtigen Grundsätzen. Wenn Sie an einem
gründlicheren Sprechtraining interessiert sind, kontaktieren Sie mich.

Ich hoffe, unser kleines Training hat Ihnen
Freude gemacht! Danke für Ihre Aufmerksamkeit
und Ihr Interesse!

Ihr

Rolf-Dieter Wiedenmann, ERF
Berliner Ring 62
35576 Wetzlar
rolf-dieter.wiedenmann@erf.de
06441-9570