

**TOASTMASTERS**  
INTERNATIONAL

# IHRE SPRECHSTIMME



Tipps, wie Sie Ihrer Stimme Stärke  
und Autorität verleihen



**WO LEADER  
GEMACHT WERDEN**



# IHRE SPRECHSTIMME

## **TOASTMASTERS INTERNATIONAL**

P.O. Box 9052 • Mission Viejo, CA 92690 • USA

Telefon: 949-858-8255 • Fax: 949-858-1207

[www.toastmasters.org/members](http://www.toastmasters.org/members)

© 2013 Toastmasters International. Alle Rechte vorbehalten. Toastmasters International, das Toastmasters International-Logo und alle anderen Markenzeichen von Toastmasters International und Urheberrechte sind das alleinige Eigentum von Toastmasters International und dürfen nur nach Genehmigung genutzt werden.

Version 1/2013, translated 12/2010 from English Rev. 3/2010

Artikel DE199



**WO LEADER  
GEMACHT WERDEN**

# INHALT

▶ <b>Das Medium Ihrer Botschaft</b> .....	1
▶ <b>So wird Ihre Stimme erzeugt</b> .....	2
Atmung erzeugt Stimme .....	2
Erzeugung von Sprachqualität .....	3
▶ <b>Welche Art von Stimme haben Sie?</b> .....	3
Sprechen Sie leise oder dröhnt dabei der Raum? .....	3
Sprechen Sie monoton oder melodios? .....	3
Ist Ihre Stimme eine Regenwolke oder ein Regenbogen? .....	3
Leiden Sie an der Murrelitis? .....	4
Wie gut können Sie sich artikulieren? .....	4
Sind Sie langsam wie eine Schildkröte oder flink wie ein Kaninchen? .....	4
Sprechen Sie beunruhigend oder manipulierend? .....	5
▶ <b>Ihr Sprachprofil</b> .....	5
▶ <b>So verbessern Sie Ihre Sprechstimme</b> .....	6
Methoden zur Stimmenspannung .....	6
Atemübungen für eine Verbesserung des Volumens .....	7
Erweiterung und Steuerung Ihrer Stimmlage .....	8
Projizierung Ihrer Stimme .....	9
Verbesserung Ihrer Artikulation .....	10
Die Zeit arbeitet beim Sprechen für und nicht gegen Sie .....	12
Aufpeppen Ihrer Sprechstimme .....	14
▶ <b>Einstudieren von Reden</b> .....	17
▶ <b>Präsentieren einer Rede</b> .....	18
▶ <b>Ihre Stimme und Ihr Image</b> .....	18
▶ <b>Sprachprofil</b> .....	20

Ihr Publikum wird Sie ab dem Moment bewerten, in dem Sie aufstehen und mit dem Sprechen beginnen. Sind Sie gut gekleidet und adrett und sauber, wird der erste Eindruck des Publikums von Ihnen positiv sein. Wenn Sie jedoch mit piepsiger Stimme sprechen, Ihre Wörter unverständlich sind oder Ihre Stimme zu laut ist, wird sich der positive Eindruck des Publikums schnell zum Negativen wenden.

Wenn Sie auf effektive Weise kommunizieren und Ihr Publikum positiv beeinflussen möchten, ist es besonders wichtig, dass Sie sich auf Ihre Sprechstimme konzentrieren.

## **DAS MEDIUM IHRER BOTSCHAFT**

Ihr wichtigstes Werkzeug als Sprecher ist Ihre Stimme. Jedes Mal, wenn Sie sich an ein Publikum wenden, agieren Ihr Geist, Ihr Körper und Ihre Stimme als Partner Ihrer Bemühungen in der Kommunikation mit Ihren Zuhörern. Wenn Sie sprechen, ist Ihre Stimme das primäre Verbindungsglied zwischen Ihnen und Ihren Zuhörern. Sie stellt das Medium für Ihre Botschaft dar.

Ihre derzeitige Stimme entspricht höchstwahrscheinlich nicht dem, was Sie optimal aus ihr herausholen könnten. Sie haben wahrscheinlich Ihre optimale Sprechstimme hinter schlechten Sprechangewohnheiten versteckt. Wenn Sie ein guter Sprecher werden möchten, müssen Sie diese Stimme jedoch finden und fördern. Dieses Handbuch wird Sie dabei unterstützen, Ihrer Sprechstimme Raum, Stärke, Vitalität und Autorität zu verleihen.

Eine effektive Stimme ist nicht nur für öffentliche Reden erforderlich. Eine gute, kontrollierte Stimme ist eine Wertanlage, die sich im Kontakt mit Anderen bezahlt macht. Ihre Stimme spiegelt anhand einer eigenen Sprache Ihre Persönlichkeit wider. Eine natürliche Stimme, die Freundlichkeit, Bildung und Autorität ausstrahlt, ist ein bedeutungsvolles Werkzeug für den persönlichen Erfolg. Sie kann bei Verhandlungen um eine Beförderung, bei einem Verkaufsgespräch, um Respekt von anderen Personen zu erhalten, um den sozialen Status zu verbessern und für das effektive Reden vor einem Publikum eine gute Unterstützung sein.

Wenn Sie sprechen, reflektiert Ihre Stimme Ihren psychologischen und emotionalen Geisteszustand. Mit einem rauen und unfreundlichen Ton werden Sie es kaum erreichen, dass Sie andere überzeugen oder beeinflussen oder sie dazu bringen, Ihnen auf positive Weise zuzuhören. Eine solche Stimme wirkt abweisend, auch wenn der Sprecher damit das Gegenteil erreichen möchte. Freundlichkeit ist eine wichtige Eigenschaft einer guten Sprechstimme. Es handelt sich hierbei, genau wie bei einem unfreundlichen Ton, meist um eine Angewohnheit.

Wenn Sie gewohnt sind, mit einem schimpfenden, knurrenden und unangenehmen, Ton zu sprechen, aber lieber mit einem genialen, fröhlichen und freundlichen Ton kommunizieren möchten, Eigenschaften, durch die sich eine gute Sprechstimme charakterisiert, müssen Sie unter Umständen etwas mehr tun, als einfach nur Ihre Stimme zu fördern. Sie müssen unter Umständen neu bewerten, wie Sie sich selbst, andere Personen und Ereignisse im Allgemeinen betrachten.

Sehr wahrscheinlich werden Sie es schaffen, die Art von Sprache zu entwickeln, die positive Aufmerksamkeit erhält und die von Ihnen gewünschten Qualitätsmerkmale widerspiegelt. Sie müssen einfach nur Ihre schlechten Sprechgewohnheiten ablegen, diese mit positiven Sprechgewohnheiten ersetzen und so Ihre Sprechstimme verbessern.



Eines Ihrer Ziele als Sprecher sollte die Entwicklung einer Stimme sein, die:

- ▶ angenehm ist und ein Gefühl von Wärme übermittelt.
- ▶ natürlich ist und Ihre wahre Persönlichkeit und Aufrichtigkeit widerspiegelt.
- ▶ dynamisch ist und den Eindruck von Macht und Stärke vermittelt, auch wenn sie nicht besonders laut ist;
- ▶ ausdrucksstark ist, die verschiedenen Nuancen und Bedeutungen darstellt und die nie monoton oder emotionslos klingt und
- ▶ aufgrund einer geeigneten Lautstärke und klaren Artikulierung gut verstanden werden kann.

## SO WIRD IHRE STIMME ERZEUGT

Bevor Sie damit beginnen, Ihre Sprechstimme zu verbessern, sollten Sie zuerst wissen, wie die Sprachlaute erzeugt werden. Dies ist der durch Sie veränderbare Vorgang, durch den sich Ihre Sprache verbessern lässt. Während Sie Informationen zu diesem Vorgang lesen, beachten Sie bitte das oben abgebildete Diagramm.

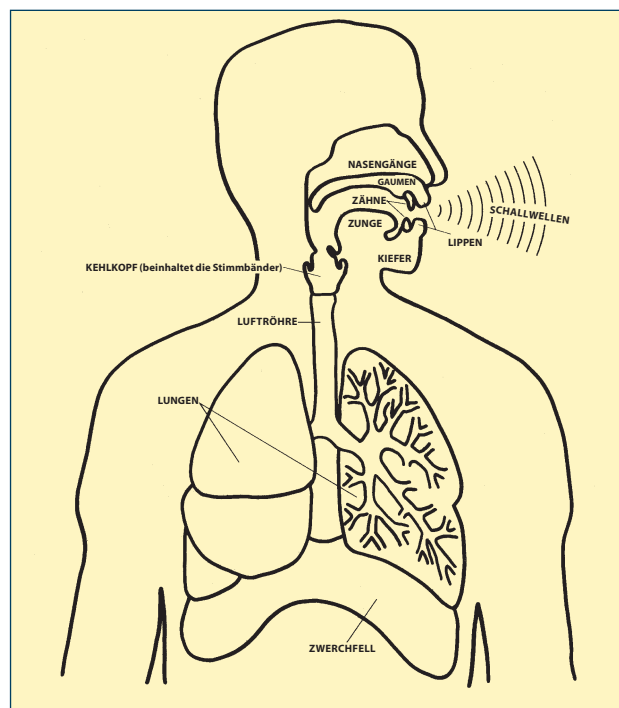
### Atmung erzeugt Stimme

Für eine gute Stimme wird eine tiefe, kontrollierte Atmung benötigt. Ihre Stimme wird durch eine Luftsäule unterstützt. Sie formt die Tiefe und Beständigkeit, durch die Ihre Stimmqualität bestimmt wird. Stellen Sie sich das Zwerchfell als Fundament vor, auf der die Luftsäule ruht und durch die sie gesteuert wird, um sich nach oben zu bewegen und dort auf die Stimmorgane zu treffen.

Wenn Sie einatmen, erweitert sich Ihre Bauchwand und das kuppelförmige Zwerchfell flacht ab. Wenn Sie ausatmen, entspannt sich das Zwerchfell und die Bauchwand wird zurückgezogen. Das entspannte Zwerchfell steigt hoch und drückt die Luft aus den Lungen. Die ausgeatmete Luft sorgt für die kontrollierte Erzeugung von Sprachlauten.

Während sich die Luft nach oben gegen die Stimmbänder bewegt, verursacht das eine kurzzeitige Trennung der Bänder, wodurch die Luft diese passieren kann. Der Luftstrom und die Elastizität der Stimmbänder sorgen dafür, dass sie sich wieder zusammenziehen. Die Erzeugung dieser Vibrationen nennt man Phonation (Stimm- und Lautbildung).

Denken Sie daran, wie der Laut am Hals eines aufgeblasenen Ballons erzeugt wird. Der Stimmlaut wird auf ähnliche Weise erzeugt. Der Luftdruck wandert Hals, Mund und Nase hinauf und erzeugt eine kontinuierliche Druckänderung der Luft, die den Sprecher umgibt. Diese Druckänderungen werden Schallwellen genannt. Diese werden zum Ohr des Zuhörers übertragen und die Stimme wird gehört.



## **Erzeugung von Sprachqualität**

Denken Sie einmal für einen Augenblick an Holz- und Blechblasinstrumente. Ihr Laut stammt aus der Atmung und den Lippenvibrationen der Musiker oder aus den Vibrationen eines Rohrblattes im Mundstück. Da die Kammern dieser Instrumente sich in Größe und Form unterscheiden, unterscheiden sich auch die damit erzeugten Töne. Verschiedene Bestandteile des Originaltons werden angehoben, in Schwingung versetzt oder reduziert.

Die menschliche Stimme ist die Anhebung oder Modifizierung von Lauten durch Hals, Nase und Mund. Die durch die Stimmbänder erzeugten Schallwellen wandern in den oberen Teil des Halses, dann zum Mund und manchmal auch in die Nase. Während diese Wellen innerhalb dieser Resonanzräume aufprallen und zurückgeworfen werden, werden sie weiter verstärkt.

Die bei der menschlichen Stimme auftretenden Unterschiede basieren auf der Größe der Stimmbänder und auf den Auswirkungen der Resonanzräume (Hals, Mund, Nasengang) auf den Stimmtönen.

Bis zu einem gewissen Grad kann ein Sprecher die Größe, Form und Oberflächenspannung des Halses und der Mundhöhle ändern; es ist auch möglich, die Nasenhöhlen komplett, teilweise oder Nase hinauf und erzeugt eine gar nicht zu nutzen.

## **WELCHE ART VON STIMME HABEN SIE?**

### **Sprechen Sie leise oder dröhnt dabei der Raum?**

Manche Menschen sprechen zu laut. Im Gegensatz dazu gibt es die Menschen, die man kaum hören kann. Lautstärke oder Volumen der Stimme sollten in Stärke und Intensität angemessen sein und sollte für Betonungen und dramatische Abschnitte Ihre Rede variiert werden. Eine unhörbare Stimme ist etwas anderes als das sanfte Sprechen mit Stimmunterstützung. Ein Flüstern ist Luft ohne Klang; Luft muss gegen Ihre Stimmbänder vibrieren, um einen hörbaren Klang zu erzeugen. Eine verblassende Stimme ist der kleine Bruder des Flüsterers; ein Satz oder eine Formulierung kann zu Beginn optimal gesprochen sein und fällt dann in der Unverständlichkeit in sich zusammen. Wenn Sie mit Ihrem Publikum kommunizieren möchten, müssen Sie Ihre Stimme projizieren.

### **Sprechen Sie monoton oder melodiös?**

Wenn Sie über etwas sprechen, vermittelt Ihre Stimme Lebensfreude, Farbe und Melodie oder kommen Ihre Sätze flach, hölzern und ohne Abwechslung heraus? Empfinden andere Personen Ihren Stimmumfang als angenehm? Gute Sprecher variieren ihre Rede, um so Emotionen zu wecken und um überzeugend zu wirken. Die Höhe oder Tiefe im Klang Ihrer Stimme wird als Stimmlage bezeichnet. Klingt Ihre Stimme piepsig, kehlig, schrill oder flach, sollten Sie an Ihrer Stimmlage arbeiten. Die gewünschte Stimmlage klingt tief, klar, voll und abwechslungsreich.

### **Ist Ihre Stimme eine Regenwolke oder ein Regenbogen?**

Das Wichtigste für den Klang Ihrer Stimme ist Ihre Stimmqualität. Sie ist Ausdruck emotionaler Farbe. Ihre Stimmfärbung ist es, die Sie zur Übermittlung Ihrer Gefühle verwenden, und diese Gefühle sollten positiv sein, wenn Sie sich an ein Publikum wenden. Ihre Gedanken sind eine Form der Energie, die Sie an andere übertragen. Durch die Qualität Ihrer Stimme bestimmen Sie sogar den Ton Ihrer Beziehung mit einem Publikum oder mit einer Person, mit der Sie gerade sprechen. Ist Ihre Stimme voll, klar, entspannt und enthusiastisch, können Sie ein unzerbrechliches Band der Freundschaft und Akzeptanz schaffen. Sollte Ihre Stimme jedoch nasal, hauchig, harsch oder leblos sein, sollten Sie alles dafür tun, um sie zu verbessern.

Die primäre Ursache für eine negative Stimmqualität ist Spannung—emotionale oder physische Spannung—daher ist eine Steuerung der Spannung für die Verbesserung Ihrer Stimmqualität unerlässlich.

Um den Schlüssel zur Entwicklung einer effektiven Stimmqualität für sich nutzen zu können, müssen Sie sich Ihren verschiedenen Rollen während eines typischen Tagesablaufs bewusst sein: Eltern, Mitarbeiter, Chef, Freund, Liebhaber, Verbraucher, Verkäufer. Jede einzelne dieser Rollen reflektiert unterschiedliche Persönlichkeitseigenschaften und erfordert eigene Stimmartikulierungen. Achten Sie darauf, wie Ihre Stimme in den verschiedenen Rollen klingt, während Sie mit anderen Personen kommunizieren. Beachten Sie, wie Sie mit Ihrer Stimme umgehen. Wie bewegt sich Ihr Mund? Wie setzen Sie Ihre Lippen ein?

Um Ihre Stimme zu verbessern, müssen Sie Kenntnisse bezüglich Stress, Muskelspannung und Entspannung besitzen. Die wichtigste Empfehlung für die Entwicklung von Stimmqualität ist die, die Kehle während des Sprechens zu entspannen. Denken Sie dabei an Freundlichkeit, Selbstvertrauen und den Wunsch nach Kommunikation. Wenn Sie die Spannung aus Ihrer Stimme lösen, wird das Ergebnis wahrscheinlich ein angenehmer Ton sein. Denken Sie daran, dass die von Ihnen mit Ihrer Stimme ausgedrückten Emotionen und Stimmfärbungen auch bei anderen Personen ähnliche Emotionen hervorrufen können.

### **Leiden Sie an der Murmelitis?**

Undeutlich zu sprechen ist eine besonders störende Angewohnheit. Wenn Sie sprechen, müssen Sie verstanden werden. Wenn Sie Ihre Wörter verschlucken, unterdrücken oder vor sich hin murmeln, werden die Zuhörer bald müde sein, Ihren Gedanken zu folgen. Das Sprechen mit einem halb geöffneten Mund ist das Selbe wie das Sprechen mit einem Buch vor Ihrem Mund.

### **Wie gut können Sie sich artikulieren?**

Der Begriff Artikulation bezieht sich darauf, wie deutlich Sie Ihre Wörter beim Sprechen formulieren. Sie beinhaltet Ihre Aussprache einzelner Wörter und wie klar Sie Ihre Sprachlaute erzeugen. Die Aussprache ist die Bildung und Äusserung von Wörtern. Es ist das Produkt korrekter Laute in der Reihenfolge eines Wortes.

Die fehlerhafte Aussprache eines Wortes andererseits ist der vergebliche Versuch, korrekte Laute zu erzeugen; beispielsweise einfach einach, gefragt gefagt, Länge Lenge usw. Die Artikulation bezieht sich auf die Vollständigkeit und Klarheit der Sprachlaute. Aussprache und Artikulierung bilden in Kombination die

Basis der Artikulation oder der Formung der Laute durch Zunge, Zähne, Gaumen, Lippen und Nase. Eine klare Artikulierung erfordert drei Bedingungen:

1. Der Laut muss exakt geformt sein.
2. Der Laut muss ausreichend durch die Atmung unterstützt werden.
3. Der Laut muss vollständig ausgesprochen werden.

### **Sind Sie langsam wie eine Schildkröte oder flink wie ein Kaninchen?**

Die Geschwindigkeit, mit der Sie sprechen, ist eng mit Ihrer Persönlichkeit verknüpft. Infolgedessen ist die Geschwindigkeit schwer zu ändern, da sie mit Ihrem Denken und mit Ihrem täglichen Verhalten in Verbindung steht. Sie sollten jedoch vermeiden, entweder zu langsam oder zu schnell zu sprechen, da sonst Ihre Artikulation gestört, Stimmlagen eingeschränkt und Ihre Stimmqualität beeinträchtigt werden könnten.

Ein langsamer Sprecher realisiert unter Umständen nicht, wie schwer es den Zuhörern fällt, aufmerksam zuzuhören. Menschen denken mit einer wesentlich schnelleren Geschwindigkeit als der Redner spricht. Daher verleitet ein übermäßig langsames Reden die Zuhörer dazu, vor sich hin zu träumen. Darüber hinaus resultiert es oft in Lautstörungen und einer mangelnden Vielseitigkeit, was das von Ihnen Gesagte unverständlich macht.

Ein zu schnelles Sprechen führt zu ähnlichen Problemen. Werden die Informationen mit einem zu schnellen Tempo vorgetragen, sind die Zuhörer frustriert und hören nicht mehr zu. Ein Schnellsprecher kürzt auch oft Laute ein und variiert weder in Intensität, Volumen noch Stimmlage.

Die effektivste Sprechgeschwindigkeit liegt bei 120 bis 160 Wörtern pro Minute. Sie erreichen diese Geschwindigkeit ganz einfach, indem Sie schnell genug sprechen, um Langeweile zu vermeiden, aber dennoch langsam genug, um verstanden zu werden. Indem Sie während des Sprechens Ihre Sprechgeschwindigkeit kratzig anfühlt, üben Sie wahrscheinlich variieren, können Sie Emotionen und Stimmungen wiedergeben und außerdem zu viel oder führen die Übungen nicht wichtige Punkte betonen.

### **Sprechen Sie beunruhigend oder manipulierend?**

Menschen sprechen in musikalischen Tönen. Ein guter Sprecher nutzt bis zu 25 verschiedene Töne, um Vielfalt und Bedeutung zu übermitteln. Eine monoton sprechende Person ist langweilig und fördert Unaufmerksamkeit und Langeweile.

Durch die Nutzung einer sprachlichen Vielfalt erzeugen Sie Interesse, Anreiz und emotionale Einbindung. Das wird durch die Änderung von Stimmlage, Volumen und Timing erreicht.

Der Tonfall ist eine weitere wichtige Charakteristik des Sprechens. Ein Tonfall ist ein gehobene Stimmlage, eine hohe Note, die zur Betonung eines Wortes verwendet wird. Eine einfache Änderung im Tonfall kann oftmals die Bedeutung oder Auswirkung eines Satzes verändern, wie im folgenden Beispiel dargestellt:

**Ich** wurde in Australien geboren. (Sie, andererseits, wurden woanders geboren.)

Ich **wurde** in Australien geboren. (Wie können Sie behaupten, dass das nicht stimmt?)

Ich wurde in Australien **geboren**. (Ich bin ein Einheimischer—kein Newcomer.)

I wurde **in** Australien geboren. (Nicht außerhalb von Australien geboren Australien.)

I wurde in **Australien** geboren. (Nicht in Australien geboren Neuseeland.)

### **IHR SPRACHPROFIL**

Der erste Schritt, den Sie für die Förderung einer klaren Sprechstimme unternehmen sollten, ist die Analyse Ihrer Stimme und Artikulierung. Dadurch werden Sie merken, in welchen Bereichen Ihre Stimme einer Förderung bedarf.

Verwenden Sie das Sprachprofil auf Seite 20, um so Ihre Stimmcharakteristiken zu analysieren und eventuell vorhandene Problembereiche zu entdecken. Da Sie selbst Ihre Stimme nicht auf objektive Weise analysieren können, bitten Sie ein Mitglied, Ihre Stimme zu analysieren, während Sie in Ihrem Toastmasters-Club eine Rede halten. Bitten Sie den Vizepräsidenten für Bildung ein Mitglied auszuwählen, das für Ihre Rede eine Analyse erstellen soll. Nachdem die Analyse erstellt wurde, befolgen Sie die Anweisungen im Profil zur Erstellung einer Beispielgrafik, anhand derer Ihre Stimmcharakteristiken wiedergegeben werden.



## SO VERBESSERN SIE IHRE SPRECHSTIMME

Da Sie jetzt die Schwachstellen Ihrer Stimme kennen, werden Sie anhand der Übungen in diesem Abschnitt erfahren, wie Sie Ihre Stimme verbessern können. Ihr Ziel sollte eine effiziente Stimme sein—die Erzeugung einer optimalen Stimme mit einem Minimum an Aufwand. Eine effiziente Stimme ist sanft, vielseitig und kann mit nur geringem Aufwand erzeugt werden.

### Methoden zur Stimmenspannung

Eine Entspannung der Stimme ist für eine optimale Aussprache unentbehrlich, insbesondere bei der Durchführung von Sprachübungen. Manche Menschen sprechen „verschluckt“, was bedeutet, sie halten den Klang ihrer Stimme weit zurück. Wenn das passiert, werden Hals- und Kiefermuskeln angespannt und die Stimme klingt rau und herausgedrückt. Solange Ihre Halsmuskeln zusammengedrückt, angespannt oder angestrengt sind, können Sie keinen schönen, schwingenden oder angenehmen Ton erzeugen.

Enge Muskeln in Kombination mit unzureichender Atemunterstützung erzeugt unangenehme Töne, die dünn, nasal und sehr hoch klingen und nur sehr wenig Schwingung beinhalten. Ein enger Hals kann beispielsweise durch Nervosität verursacht werden, was bei unerfahrenen öffentlichen Rednern ein häufiges Problem darstellt. Ist diese Enge auch bei normalen Gesprächen vorhanden, basiert das im Allgemeinen auf Achtlosigkeit oder Unwissenheit in Bezug auf den korrekten Einsatz der Stimme.

Mit dem folgenden 6-Schritte-Plan können Sie Ihre Stimme entspannen. Wenn Sie diese einfachen Übungen mehrmals täglich für wenige Minuten durchführen, werden Sie schon bald einen Unterschied feststellen. Ihre Stimme wird reichhaltiger und farbenfroher klingen.

1. Während Sie bequem stehen oder sitzen, platzieren Sie Ihre Hände sanft auf Ihren Halsmuskeln und sprechen in einem normalen Ton. Beachten Sie hier die Anspannung von Halsmuskeln und Kiefer.
2. Gähnen Sie. Öffnen Sie Ihren Mund weit. Schließen Sie das Gähnen mit einem einfachen „soso“ ab und dehnen das zweite „SO“ für einige Sekunden aus. Senken Sie Ihren Kiefer möglichst weit ab, ohne diesen zu belasten. Bewegen Sie den Kiefer von rechts nach links und links nach rechts, während Sie mit geschlossenen Lippen und entspanntem Kiefer summen.
3. Wiederholen Sie das Gähnen und Summen. Beachten Sie, wie Ihre Halsmuskeln sich gelockert und entspannt haben. Überzeugen Sie sich davon, wie angenehm sich Ihr Hals anfühlt, sobald die Spannung nicht mehr vorhanden ist.
4. Dieses Gefühl der Erleichterung und Entspannung erhaltend, sagen Sie die folgenden Wörter: hang, harm, lane, main, lone, loom. Öffnen Sie Ihren Mund weit und lassen Sie Ihren Kiefer locker absinken. Überdehnen Sie Ihre Lippen- und Kieferbewegungen. Wenn sich Ihr Hals müde anfühlt, halten Sie ein und gähnen erneut.

### WARNUNG

Sprechübungen sollten in kurzen Sitzungen von fünf Minuten Länge oder kürzer über den Tag verteilt durchgeführt werden. Wenn Ihre Stimme ermüdet oder Ihr Hals sich trocken oder kratzig anfühlt, üben Sie wahrscheinlich zu viel oder führen die Übungen nicht korrekt durch. Toastmasters International übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen des Stimmapparates des Lesers, die aus übertriebenen oder inkorrekt durchgeführten Übungen aus diesem Handbuch resultieren. Leiden Sie an einem ernsthaften Stimm- oder Sprachproblem, sollten Sie sich an einen Sprachtherapeuten wenden.

5. Kneten Sie Ihre Halsmuskeln leicht mit Ihren Fingern, um so die Spannung zu beseitigen.
6. Wiederholen Sie langsam die folgenden Laute: nah, nay, nee, no, noo. Senken Sie Ihren Kiefer ab und entspannen Sie Ihren Hals. Dehnen Sie die Laute aus und sprechen Sie diese möglichst gleich lang aus.

### **Atemübungen für eine Verbesserung des Volumens**

Wie atmen Sie? Wenn Sie keinen Gesangsunterricht hatten oder nicht intensiv Sport betreiben, ist Ihre Atmung höchstwahrscheinlich flach, fehlgeleitet und schlecht gesteuert.

Eine korrekte, natürliche Atmung ist die Grundlage einer guten Stimme. Falsches Atmen ist die häufigste Ursache für ein schlechtes Sprechvolumen. Beobachten Sie ein Kleinkind, einen Hund oder eine Katze beim Schlafen. Der gesamte Körper ist entspannt und die Bauchmuskeln arbeiten bei jedem Atemzug. Die Muskelbewegung findet fast ausschließlich unterhalb der Rippen statt. Sie können Ihre korrekte Atmung überprüfen, indem Sie Ihre Schultern beobachten. Heben sich diese während des Einatmens, dann fehlt es Ihnen an einer tiefen Bauchatmung, die natürlich und richtig ist. Hier sind 10 Übungen, die Sie bei der Förderung einer richtigen Atmung unterstützen und Ihr Sprachvolumen verbessern werden.

1. Atmen Sie vollständig aus. Fahren Sie damit fort, die Luft herauszudrücken, auch wenn sich die Lungen entleert anfühlen. Sobald keine Luft mehr ausgeatmet werden kann, werden Sie automatisch einatmen. Atmen Sie tief ein. Beobachten Sie, wie die Luft hineinströmt. Nur ein tiefer, vollständiger Atemzug wird Ihren Hunger nach Luft zufriedenstellen. Wiederholen Sie diesen Vorgang regelmäßig, aber nicht öfter als drei- oder viermal hintereinander.
2. Atmen Sie langsam aus. Atmen Sie gemäßigt ein, damit Ihre Lunge nur teilweise gefüllt ist. Halten Sie 15 Sekunden lang den Atem an und atmen Sie dann schnell aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang regelmäßig, mehrere Tage lang. Erhöhen Sie dann schrittweise die Zeit des Atemanhaltens auf 20 Sekunden, 30 Sekunden und 45 Sekunden. Am Schluss wird es Ihnen möglich sein, Ihren Atem für eine ganze Minute anzuhalten. Diese Übung wird Sie dabei unterstützen, Ihre Atmung durch die Stärkung Ihres Zwerchfells und der damit verbundenen Muskeln besser steuern zu können.
3. Stehen Sie aufrecht und atmen Sie mit offenem Mund fünfmal schnell hintereinander ein. Sie werden feststellen, dass das ohne die Benutzung Ihres Zwerchfells nicht möglich ist. Durch fünf Atemzüge sollten Ihre Lungen vollständig gefüllt sein. Atmen Sie dann mit fünf schnellen Atemzügen oder Luftstößen aus. Als Nächstes üben wir Schnappatmung und Schnaufen durch Ihre Nase bei geschlossenem Mund.
4. Lachen Sie herzlich mit einem großen Ha Ha Ha. Tun Sie das während des gesamten Ausatmens und atmen Sie dann tief und schnell ein.
5. Schließen Sie Ihre Lippen und lachen Sie ohne Laute durch Ihre Nase. Durch die Atmung durch Mund oder Nase wird Ihr Zwerchfell trainiert, aber durch das lautlose Lachen durch die Nase erhalten Sie eine bessere Kontrolle.
6. Legen Sie sich auf den Rücken. Legen Sie ein Buch auf Ihr Zwerchfell. Versuchen Sie Ihren Körper komplett zu entspannen und konzentrieren Sie sich auf die Bewegung Ihres Zwerchfells. Während Sie einatmen, wird das Buch angehoben. Während Sie ausatmen, sollte Ihr Bauch so flach wie möglich sein. Wiederholen Sie diese Übung solange, bis sich Ihre Taille beim Einatmen automatisch ausdehnt und zusammenzieht.

7. Stellen Sie sich hin, beugen Sie sich nach vorne, um Ihre Zehen zu berühren, und lassen Sie sich dabei schlaff nach unten hängen. Verbleiben Sie etwa für eine Minute in dieser Position, richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Übung. Wenn Sie sich an der Taille nach unten beugen, atmen Sie auf natürliche Weise aus.
8. Legen Sie stehend Ihre Hände auf Ihre Hüften, lehnen Sie den Kopf zurück und blicken Sie zur Decke, während Sie dabei gähnen. Ihre Taille wird sich ausdehnen, während Ihr Zwerchfell abflacht und Luft ansaugt. Sprechen Sie dann beim Ausatmen den Laut „ah“ und halten Sie diesen solange, bis Sie Unbehagen verspüren.
9. Atmen Sie stehend tief ein. Zählen Sie während des Ausatmens mit einem einzigen Atemzug laut bis Fünf. Wiederholen Sie diese Übung, indem Sie von 1 bis 10 zählen. Überanstrengen Sie sich dabei nicht. Ermöglichen Sie einen einfachen Luftfluss.
10. Lesen Sie einen Abschnitt, der eine Mischung aus kurzen und langen Sätzen enthält, laut vor. Lesen Sie jeden Satz in einem Atemzug und falls möglich, atmen Sie vor dem Satz ein und steuern dann Ihre Ausatmung während des Lesens.

Ihre Lungen müssen vor dem Sprechen nicht komplett mit Luft gefüllt sein. Ihr Gehirn steuert die für jeden Atemzug benötigte Luftmenge. Atmen Sie ruhig und bequem.

Die vorhergehenden Übungen werden Sie bei der Verbesserung der Atemstärke und Atemtechnik unterstützen. Wenn Sie jedoch sprechen, sollten Sie Ihre Atmung flach und natürlich halten, damit das Publikum nicht davon mitbekommt. Atmen Sie leicht und mit natürlichen Pausen. Wenn Sie ein Mikrofon benutzen, sollten Sie besonders darauf achten, dass Ihre Atemgeräusche nicht über das Mikrofon zu den Zuhörern übertragen werden.

### **Erweiterung und Steuerung Ihrer Stimmlage**

Die Stimmlage der meisten Sprecher ist zu hoch. Ein dünner und hoher Ton lässt Autorität und Attraktivität vermissen und klingt oft herb und unangenehm. Nutzen Sie tiefere Töne. Achten Sie darauf, dass Sie keine zu tiefe Stimmlage entwickeln, weil das zu einem polternden, undeutlichen und schwerfälligem Sprechen führen kann.

Jeder von uns besitzt eine natürliche Stimmlage, mit der gesprochen wird. Das kann gut oder schlecht sein. Wenn Ihre natürliche Stimmlage gesenkt werden muss, müssen Sie daran arbeiten, dass Sie in allen Konversationen bewusst in einer tieferen Tonhöhe sprechen. Reduzieren Sie die Tonhöhe Schritt für Schritt jeweils immer um einen halben Ton. Das Sprechen mit einer sorgfältigen, deutlichen Aussprache und mit einem relativ sanften Ton wird Sie dabei unterstützen, diese Änderung zu erreichen.

Sie können Ihre natürliche Stimmlage mithilfe eines Klaviers oder einer Gitarre bestimmen. Singen Sie den Ton in einer komfortablen Stimmlage. Ab diesem Punkt singen Sie den nächsten Ton abwärts auf der Tonleiter. Fahren Sie damit fort, jeweils eine Note tiefer zu singen, solange das mühelos funktioniert. Ist das nur noch mit Anstrengung möglich, hören Sie auf. Singen Sie sich dann Ihren Weg nach oben, bis Sie die höchst mögliche Note erreichen, die Sie ohne Anstrengung singen können. Die Gesamtanzahl der Noten von oben nach unten repräsentiert Ihre Stimmlage. Ihre Sprechstimme 15 Nachdem Sie Ihren Bereich festgestellt haben, wenden Sie ihn in den folgenden Übungen für das Ausdehnen, Erweitern und Steuern Ihrer Stimmlage an. Während Sie diese Übungen durchführen, muss Ihr Hals entspannt sein und der Atem vom Zwerchfell oder Bauch kommen.

1. Singen Sie den Ton in einer normalen Lautstärke. Erhöhen Sie Ihr Volumen, bis es zu anstrengend wird oder die Klarheit des Lauts verloren geht. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrere Male in kleineren Abschnitten, bis Sie die für Sie optimale Lautstärke erreichen.
2. Singen Sie den Laut „ah“ aus der vorhergehenden Übung, aber dieses Mal in verschiedenen höheren und niedrigeren Stimmlauten. Führen Sie diese Übungen immer nur einige Minuten hintereinander aus und beenden Sie sie, sobald sie zu anstrengend werden. Entspannen Sie Ihre Stimme regelmäßig, indem Sie Entspannungsübungen für Atmung und Hals durchführen. Führen Sie diese Übung nicht durch, wenn Ihre Stimme durch eine Erkältung, Halsentzündung oder etwas anderes beeinträchtigt ist.
3. Wiederholen Sie die zwei vorigen Übungen, aber zählen Sie die Buchstaben des Alphabets, Zahlen, Wochentage oder Monate des Jahres auf. Streben Sie immer eine vollständige Entspannung des Stimmapparates an.

### **Projizierung Ihrer Stimme**

Der Zweck dieser Übungen ist die Verbesserung Ihrer Sprechqualität, indem Sie Ihre Stimme aus dem Hals dorthin lenken, wohin sie gehört. Die Projizierung Ihrer Stimme erfordert eine mentale und muskuläre Steuerung und Sie müssen Ihre Stimme vorwärts „denken“. Erzeugen Sie Ihre Töne, als kämen sie direkt von Ihren Lippen.

### **Übungen zur Reduzierung stimmlicher Einschränkung**

Während Sie diese Übungen durchführen, müssen Ihre Kiefer- und Halsmuskeln immer entspannt sein. Führen Sie die Übungen täglich für kurze Zeit durch und beenden Sie die Übungen, sobald Ihr Stimmmechanismus ermüdet.

1. Legen Sie sich auf den Boden oder auf eine harte Matratze, atmen Sie in den Bauch ein und atmen Sie langsam durch den Mund aus. Konzentrieren Sie sich auf die Entspannung von Lippen und Kiefer, indem Sie den Mund öffnen und Lippen und Kiefer hängen lassen. Entspannen Sie dann Ihren Hals. Bei jedem Einatmen sollte sich der Durchfluss der Luft durch Ihren Hals und Mund sanft und hindernisfrei anfühlen.  
Atmen Sie in der gleichen Position mit einem hauchigen Seufzer aus und sagen Sie „ah“. Wiederholen Sie das und öffnen Sie Ihren Mund weit, als ob Sie gähnen. Fahren Sie dann bei der nächsten Reihe von Ausatmungen mit dem Seufzen fort, aber zählen Sie dieses Mal langsam bis Fünf. Wiederholen Sie die Übung solange, bis Sie jedes Wort ohne Anstrengung sagen können.
2. Wiederholen Sie die oben genannten Übungen in sitzender Position. Zählen Sie dann unter Verwendung Ihrer vollen Stimme bis Fünf. Wenn Sie eine Verengung in Ihrem Hals spüren, wiederholen Sie die Übungen, während Sie auf dem Rücken liegen.
3. Führen Sie die obigen Übungen stehend durch. Letztendlich sollten Sie dazu in der Lage sein, eine freie Phonation zu erzeugen, während Sie bis 100 zählen und nach jeweils fünf Zahlen neu einatmen.

### **Übung zur Reduzierung von Kurzatmigkeit**

Diese Übungen erfordern, dass Sie Ihre Stimme für die Wiedergabe aufnehmen oder jemand Ihnen zuhört, um zwischen Ihrer kurzatmigen Stimme und Ihrer vollen Stimme zu unterscheiden.

1. Erzeugen Sie während der Aufzeichnung Ihrer Stimme einen „EE“-Laut oder sprechen Sie mit Ihrem Zuhörer. Die Kurzatmigkeit oder entweichende Luft ist zusammen mit dem Stimmton zu hören.

Wiederholen Sie das solange, bis Stimmton und Luftfluss unabhängig voneinander gehört werden können. Als Nächstes wiederholen Sie diesen Vorgang unter der Verwendung des Lautes „ah“.

2. Als Nächstes erzeugen Sie lautere „ee“-Laute. Der Fluss entweichender Luft wird sich zu einem gewissen Punkt in Ihrem Lautstärkebereich erhöhen, was bedeutet, dass Sie die volle Stimmhaftigkeit erreicht haben. Tun Sie dasselbe mit einer Reihe von „ah“-Lauten. Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl sowie auf den Klang in Ihrer Stimme. Sie sollten das Gefühl um die Nasenwurzel herum wahrnehmen; das ist bekannt als hoher Stimmschwerpunkt. Behalten Sie Gefühl und Laut bei, während Sie langsam Ihre Lautstärke reduzieren. Sobald eine Kurzatmigkeit auftritt, erhöhen Sie Ihre Lautstärke, bis Sie es nicht mehr hören. Senken Sie dann die Lautstärke Ihrer Stimme wieder. Wiederholen Sie diese Übung solange, bis Sie die Lautstärke Ihrer Stimme ohne Kurzatmigkeit absenken können.

### **Verbesserung Ihrer Artikulation**

Um Ihre Artikulation zu verbessern, müssen Sie zuerst beschließen, sorgfältig mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden Ihr Bestes geben, kein achtloses, schludriges, schlampiges Sprechen mehr.

Als Nächstes müssen Sie Ihren Mund vollständig öffnen können. Sie sprechen vielleicht auch mit Ihrer Hand vor dem Mund und Zähne und Lippen sind halb geschlossen. Öffnen Sie Ihren Mund.

Drittens, Lockerung fauler Lippen. Sorgen Sie für flexible Lippen, wickeln Sie sie um Ihre Wörter, als handle es sich bei jedem Wort um einen wohlschmeckenden Happen.

Viertens, lehren Sie Ihre Zunge, wo ihr Platz ist. Das ist weniger schwierig, da die Zunge im Allgemeinen ohne Ihr bewusstes Eingreifen agiert. Aber sobald sie den Weg für Ihre Wörter versperrt, müssen Sie bewusst eingreifen, damit sie auf Ihre Anforderungen reagiert.

Und Fünftens, Üben. Jedes Mal, wenn Sie sprechen, müssen Sie sich immer wieder daran erinnern, jedes Wort korrekt auszusprechen.

Ihre Sprechmuskeln müssen geschult und trainiert werden, wie Sie es auch bei anderen Muskeln Ihres Körpers bei sportlichen Aktivitäten tun würden. Während der folgenden Übungen führen Sie die angegebenen Aktivitäten durch. Dabei sollten Sie unbedingt durch den Bauch atmen. Das Geheimnis einer korrekten Artikulation liegt in der Positionierung von Lippen, Zunge und Zähnen. Diese Übungen sollen Sie dabei unterstützen, eine größtmögliche Flexibilität zu erreichen.

### **Lippenübungen**

1. Ziehen Sie Ihre Unterlippe über die Oberlippe und ziehen Sie dann die Oberlippe nach unten über die Unterlippe. Führen Sie diesen Vorgang abwechselnd mit steigender Geschwindigkeit durch.
2. Ziehen Sie Ihre Lippen möglichst eng zusammen und dann kräftig auseinander. Tun Sie das zehnmal langsam und dann zehnmal schnell. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung.
3. Wiederholen Sie die folgenden Silben langsam, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit und machen Sie dabei überdehnte Lippenbewegungen.

*be-me-be-me-be-me-be-me*

*whee-whoo-wa-who*

*bo-po-bo-po-bo-po-bo-po*

*blee-be-kee-blee-bee-kee*

*flee-flee-flee-flee-flee*

*mle-mle-mle-mle-mle-mle*

*vro-vro-vro-vro-vro-vro*

*flack-mack-flack-mack*



4. Versuchen Sie während des Lesens folgender Vokallaute nur mit Ihren Lippen zu lesen, während Kiefer und Zunge entspannt in ihrer normalen Position verbleiben. Machen Sie jeweils einen deutlichen Unterschied zwischen:

*ah-aw ah-aw ah-aw ah-aw*

*ee-oo ee-oo ee-oo ee-oo*

*ay-oh ay-oh ay-oh ay-oh*

5. Sprechen Sie nun die folgenden Vokallaute, indem Sie Ihren Kiefer schließen und öffnen, wobei Lippen und Zunge entspannt sein müssen.

*ee-oo ee-oo ee-oo ee-oo*

*ee-aw ee-aw ee-aw ee-aw*

*oo-aw oo-aw oo-aw oo-aw*

*ee-ah ee-ah ee-ah ee-ah*

### Zungenübungen

1. Machen Sie eine Doppelzunge und ziehen Sie sie so weit wie möglich gegen Ihren Gaumen. Strecken Sie die Zunge dann so weit wie möglich aus dem Mund. Wiederholen Sie das zehnmals.
2. Drücken Sie Ihre Zunge fest gegen die linke Wange und dann gegen die rechte Wange. Strecken Sie die Zunge über die Oberlippe und nach unten über die Unterlippe und wackeln Sie dann damit von einer Seite zur anderen. Wiederholen Sie das zehnmals. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung.
3. Formen Sie mit Ihren Lippen ein O und drücken Sie mit Ihrer Zunge drehend gegen die Öffnung. Wiederholen Sie das mehrere Male.
4. Drücken Sie die Oberfläche Ihrer Zunge gegen Ihren Gaumen und lösen Sie sie wieder. Wiederholen Sie den Vorgang und erhöhen Sie die Geschwindigkeit.

### Kieferübungen

1. Sagen Sie die folgenden Laute und bewegen Sie dabei Ihren Kiefer. Überdehnen und verlängern Sie die Vokale:

*wee-ee-ee-ee-ee*

*wo-o-o-o-o-o-o*

*why-y-y-y-y-y*

*wah-ah-ah-ah-ah-ah*

2. Sagen Sie mit überdehnten Kieferbewegungen die folgenden Silben:

*bah-bah-bah-bah-bah*

*bee-boh-fee-foh-mee-moh*

*mah-mah-mah-mah-mah*

*wee-woh-de-doh-gee-goh*

*wah-wah-wah-wah-wah*

*jee-joh-pee-poh-tee-toh*

*fah-fah-fah-fah-fah*

*kee-koh-lee-loh-nee-noh*

*pah-pah-pah-pah-pah*

*kwee-kwoh-ree-roh-see-soh*

3. Sagen Sie mit überdehnten Kieferbewegungen die folgenden Silben:

*dah-dah-dah-dah-dah*

*kwah-kwah-kwah-kwah-kwah*

*jah-jah-jah-jah-jah*

*sah-sah-sah-sah-sah*

*lah-lah-lah-lah-lah*

*thah-thah-thah-thah-thah*

*gah-gah-gah-gah-gah*

*kah-kah-kah-kah-kah*

*nah-nah-nah-nah-nah*

*rah-rah-rah-rah-rah*

*tah-tah-tah-tah-tah*

4. Entspannen Sie Ihren Kiefer vollständig und legen Sie die Zunge entspannt im Mund ab. Drücken Sie dann Ihre Zunge nach unten, sprechen Sie dann die folgenden Silben und kehren Sie nach jeder Silbe in die entspannte Position zurück:

*sah-say-ee-so-soo*

*zah-zay-zee-zo-zoo*

*kah-kay-kee-ko-koo*

*gah-gay-gee-go-goo*

### **Die Zeit arbeitet beim Sprechen für und nicht gegen Sie**

Handelt es sich bei Ihnen um eine energische Person, wird es Ihnen wahrscheinlich nicht möglich sein, Ihre Sprechgeschwindigkeit dauerhaft zu senken. Aber Sie können lernen, Ihre Geschwindigkeit zu variieren. Menschen leben nach Mustern oder Rhythmen, die normalerweise um eine Arbeitswoche und ein Wochenende herum strukturiert sind. Auch Sprache hat ihren Rhythmus. Sie enthält gleichmäßige Takte und Pausen. Ihr Sprachrhythmus ist ein Ausdruck Ihres Lebensrhythmus. Handelt es sich bei Ihnen um einen langsamen Sprecher, können Sie die Sprechgeschwindigkeit bewusst anpassen. Ihre Sprechgeschwindigkeit ähnelt Ihrer Geschwindigkeit während des lauten Lesens. Ein langsamer Sprecher liest etwa 120 Wörter pro Minute, während ein schneller Sprecher über 190 Wörter pro Minute liest.

Lesen Sie den folgenden Abschnitt in dem Sprechstil, wie Sie ihn täglich anwenden. Versuchen Sie nicht, interpretierend oder mit einer stimmlichen Vielfalt zu lesen. Ein Schrägstrich (/) erscheint im Abstand von 50 Wörtern. Verwenden Sie eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger, um die Zeit zu messen und um Ihre Sprechgeschwindigkeit zu bestimmen.

von **DIE BOTSCHAFT DES US-PRÄSIDENTEN AN DEN KONGRESS ZUM THEMA BILDUNG, 29. Januar 1963**

*Bildung ist der Grundstein für die Bereiche Freiheit und Fortschritt. Nichts hat mehr zum Aufbau der Stärke und Möglichkeiten dieser Nation beigetragen als unser traditionelles System aus kostenloser, universeller Grund- und Mittelschulbildung, gepaart mit einer weitverbreiteten Verfügbarkeit von Hochschulausbildungen.*

*Für den Einzelnen führen die /Türen von Schule, Bibliothek und Hochschule zu den reichsten Schätzen unserer offenen Gesellschaft: die Macht des Wissens, die für einen produktiven Einsatz erforderlichen Schulungen und Fähigkeiten, die Weisheit, die Ideale und die Kultur, die das Leben bereichern und das kreative, selbstdisziplinierte Verständnis / der Gesellschaft, das für eine sich ändernde und herausfordernde Welt erforderlich ist.*

*Für das Land ist die Verbesserung der Qualität und Verfügbarkeit der Bildung sowohl von Seiten der nationalen Sicherheit als auch für unser innerstaatliches Wohlbefinden von allergrößter Bedeutung. Eine freie Nation kann nicht höher aufsteigen als der Gütegrad ihre Schulen und Hochschulen. / Ignoranz und Analphabetismus, ungelernete Arbeiter und Schulabbrecher—das und anderes Versagen unseres Bildungssystems sorgt für Ausfälle in unserem sozialen und ökonomischen System: Kriminalität, Arbeitslosigkeit, chronische Abhängigkeit, eine Verschwendung menschlicher Ressourcen, ein Verlust produktiver Leistung und Kaufkraft und ein Anstieg staatlicher Sozialleistungen. Die Kosten / für den Verlust nur eines*

Einkommensjahres aufgrund von Arbeitslosigkeit liegen höher als die Gesamtkosten von 12 Jahre Ausbildung in einer Mittelschule. Das Versäumnis, das Bildungsniveau zu verbessern, ist daher nicht nur armselige Sozialpolitik, sondern ist auch schlechte Volkswirtschaft.

Zur Jahrhundertwende hatten nur 10 Prozent unserer / Erwachsenen einen Hochschul- oder Universitätsabschluss. Heute ist eine solche Ausbildung für eine steigende Anzahl von Arbeitsstellen zu einer Voraussetzung geworden. Dennoch verlassen 40 Prozent der Jugendlichen die Schule, bevor sie die Schule abschließen; nur 43 Prozent unserer Erwachsenen haben eine abgeschlossene Schulausbildung; nur 8 / Prozent unserer Erwachsenen haben einen Universitätsabschluss und nur 16 Prozent unsere jüngeren Generation befinden sich derzeit in einem Studium. Wie mir mein Science Advisory Committee berichtet hat, fehlen uns wichtige Arbeitskräfte, bzw. Doktoren in den Bereichen Ingenieurwesen, Wissenschaft und Mathematik; nur etwa die Hälfte von 1 / Prozent unserer derzeitigen Schulbesucher erreicht einen Dokortitel.

Diese Nation ist dazu verpflichtet, mehr in das ökonomische Wachstum zu investieren und aktuelle Nachforschungen haben gezeigt, dass die effektivste all dieser Investitionen die Bildung ist, die in den vergangenen Jahren für etwa 40 Prozent von Wachstum und / Produktivität der Nation verantwortlich ist. Es handelt sich um eine lohnenswerte Investition mit hohem Gewinn—durch hohe Gehälter und Einkaufskraft geschulter Arbeiter, durch neue Produkte und Techniken, die von qualifizierten Fachkräften entwickelt werden und die kontinuierliche Vergrößerung des wichtigsten Schatzes dieser Nation: nützliches Fachwissen.

Im neuen Zeitalter von Wissenschaft / und Weltraum ist eine verbesserte Bildung von größter Wichtigkeit, um den Zielen und der Stärke unserer Nation eine neue Bedeutung zu verleihen. In den letzten 20 Jahren hat sich die Menschheit mehr wissenschaftliche Informationen angeeignet als in der gesamten Geschichte zuvor. Neunzig Prozent aller Wissenschaftler, die jemals gelebt haben, leben und arbeiten heute noch. Große Bereiche des Unbekannten werden täglich für Militär, Medizin, Werbung und für andere Zwecke erforscht. Und schließlich erfordert der verwundene Kurs des kalten Krieges eine Bürgerschaft, die unsere Prinzipien und Probleme versteht. Es erfordert erfahrene Muskelkraft und Verstandeskraft, um so mit der Kraft von totalitärer Disziplin gleichzuziehen. Es erfordert wissenschaftliche Bemühungen / um die Überlegenheit des Friedens demonstrieren zu können. Und es erfordert eine Wählerschaft in jedem Staat mit ausreichend breitem Horizont und ausreichender Beurteilungsfähigkeit, um diese Nation sicher durch die uns bevorstehende Zeit zu führen.

John F. Kennedy

Wenn Sie ein schneller Sprecher sind (über 150 Wörter pro Minute), dann nehmen Sie sich volle zwei Sekunden Zeit, um jedes der folgenden Wörter zu sagen:

droopy	crash	gloomy	sputter	grisly
roar	grumble	luscious	murmur	rumble
lovely	snowflake	merry	stretch	
glimmer	sluggish	passion	moan	
rustle	stroll	hush	lover	
lonely	fluffy	happy	delicious	

Wenn Sie eher ein langsamer Sprecher sind (weniger als 120 Wörter pro Minute), dann sagen Sie die folgenden Wörter schnell hintereinander:






<i>flick</i>	<i>snap</i>	<i>flip</i>	<i>pip</i>	<i>flit</i>	<i>bit</i>
<i>glib</i>	<i>clip</i>	<i>chip</i>	<i>blip</i>	<i>dip</i>	<i>snit</i>
<i>tip</i>	<i>nit</i>	<i>snit</i>	<i>fib</i>	<i>glint</i>	<i>click</i>

Schreiben Sie eine einseitige Zusammenfassung Ihrer Tagesaktivitäten. Lesen Sie diese Zusammenfassung dann laut vor. Wenn Sie ein langsamer Sprecher sind, dann lesen Sie so schnell, wie Sie können. Wenn Sie ein schneller Sprecher sind, dann dehnen Sie die Zeit aus, die Sie für das Sprechen eines Wortes benötigen.













## Aufpeppen Ihrer Sprechstimme

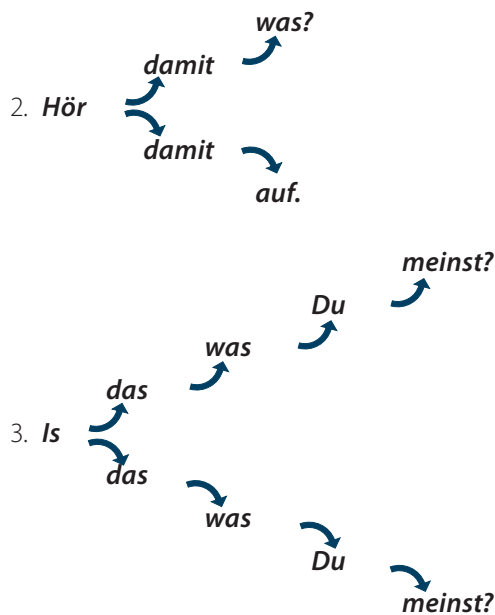
### Stimmlautvielfalt

Es gibt vier Arten von Stimmlautänderungen, die Sie innerhalb eines Wortes vornehmen können. Die folgenden Pfeile weisen darauf hin, ob die Stimme in den Beispielen angehoben oder gesenkt wird oder gleich bleibt.

Keine Änderung des Tonfalls	<b>Johnny</b> 
Tonfall nach oben oder ansteigender Stimmlaut	<b>Johnny</b> 
Tonfall nach unten oder absinkender Stimmlaut	<b>Johnny</b> 
Tonfall heben und senken	<b>Johnny</b> 
Tonfall senken und anheben	<b>Johnny</b> 

Üben Sie die folgenden Wörter und Sätze und ändern Sie den Stimmlaut wie angegeben:

1. <b>hello</b> 	<b>goodbye</b> 
<b>hello</b> 	<b>goodbye</b> 
<b>hello</b> 	<b>goodbye</b> 
<b>yes</b> 	<b>no</b> 
<b>yes</b> 	<b>no</b> 
<b>yes</b> 	<b>no</b> 



4. Entnehmen Sie Sätze aus Büchern, Magazinen oder Tageszeitungen und brechen Sie diese in Aufwärts und Abwärtsstufen auf, wie in den oben genannten Beispielen. Üben Sie auf diese Art und Weise mit verschiedenen Arten und Stilen von Lesematerialien.

### Variierung der Dauer

Die Dauer bezieht sich auf die Zeit, die Sie für die Aussprache eines Wortes benötigen. Sie können die Bedeutung oder Wichtigkeit von Wörtern ändern, indem Sie sie schnell oder gedehnt aussprechen. Versuchen Sie das, während Sie das folgende Gedicht lesen.

#### DER NEUE KOLOSS

*Nicht wie der eherne Gigant von griechischem Ruhm,  
Mit sieghaften Gliedern gespreizt von Land zu Land;  
Hier an unserem meererspülten hesperischen Tore soll stehen  
Eine mächtige Frau mit Fackel, deren Flamme  
der eingefangene Blitzstrahl ist, und ihr Name  
Die Mutter der Verdammten. Von ihrer Leuchtfeuer-Hand  
Glüht weltweites Willkommen; ihre milden Augen beherrschen  
Den luftüberspannten Hafen den Zwillingstädte umrahmen,  
„Behaltet, oh alte Lande, euern sagenumwobnen Prunk!“ ruft  
Sie mit stummen Lippen. „Gebt mir eure Verzagten, eure Armen,  
Eure zusammengedrängten Massen die sich danach sehnen, frei zu  
atmen, Den armseligen Ausschuß eurer überlaufenen Gestade,  
Schickt diese, die Heimatlosen, die vom Sturm Zerzausten zu mir,  
Ich erhebe meine Lampe neben dem goldenen Eingang!“*

*Emma Lazarus*



## Variierung der Pause

Pausen sind Zeiträume der Stille zwischen Wörtern und Sätzen. Ihre Funktion ist die, Gedanken zu trennen und die Aufmerksamkeit zu fesseln. Lesen Sie die folgende Auswahl und pausieren Sie nach jedem Schrägstrich (/). Treffen Sie dann eine Auswahl aus einem Buch, Magazin oder aus einer Zeitung und tun Sie dasselbe.

aus **THEIR FINEST HOUR (Ihre beste Stunde)**

*Die gesamte Wut und Macht des / Feindes wird sich bald gegen uns / richten. Hitler weiß, dass er uns auf / dieser Insel schlagen muss oder den / Krieg verlieren wird. Wenn wir uns / gegen ihn erheben, wird Europa frei / sein und das Leben der Welt kann / voranschreiten in eine weite / sonnenbeschienene Zukunft. Wenn / wir jedoch versagen, wird die / gesamte Welt, einschließlich der / Vereinigten Staaten, und alles was / wir kennen und lieben, den Abgrund / eines neuen dunklen Zeitalters / hinunterstürzen, das durch die / Lichter einer perversen Wissenschaft / noch dunkler und womöglich noch / weiter hinausgezögert wird. Lasst / uns darum unsere Pflicht tun, und / lasst sie uns so tun, dass sogar nach / tausend Jahren, wenn es dann / noch ein britisches Reich und sein / Commonwealth gibt, die Menschen sagen / werden: "Das war ihre beste / Stunde."*

Winston S. Churchill

## Variierung von Lautstärke oder Volumen

Denken Sie daran, zur Erzeugung von Volumen die Bauchatmung zu verwenden. Während Sie die folgende Rede von Dr. Martin Luther King Jr. lesen, überlegen Sie, welche Wörter laut und welche sanft ausgesprochen werden sollten.

aus: **Ich habe einen Traum**

*Ich weiß wohl, dass manche von euch hierhergekommen sind aus großer Bedrängnis und Trübsal. Einige von euch sind direkt aus engen Gefängniszellen gekommen. Einige von euch sind aus Gegenden gekommen, wo ihr aufgrund eures Verlangens nach Freiheit mitgenommenen und erschüttert wurdet von den Stürmen der Verfolgung und polizeilicher Brutalität. . .*

*Geht zurück nach Mississippi, geht zurück nach Georgia, geht zurück nach Louisiana, geht zurück in die Slums und Gettos der Großstädte im Norden in dem Wissen, dass die jetzige Situation geändert werden kann und wird. Lasst uns keinen Gefallen finden am Tal der Verzweiflung.*

*Heute sage ich euch, meine Freunde, trotz der Schwierigkeiten von heute und morgen habe ich einen Traum. Es ist ein Traum, der tief verwurzelt ist im amerikanischen Traum.*

*Ich habe den Traum, dass sich diese Nation eines Tages erheben wird und der wahren Bedeutung ihres Credo gemäß leben wird: „Wir halten diese Wahrheit für selbstverständlich: dass alle Menschen gleich erschaffen sind.“ Ich habe den Traum, dass meine vier kleinen Kinder eines Tages in einer Nation leben, in der sie nicht nach der Farbe ihrer Haut, sondern nach dem Gehalt ihrer Gesinnungen beurteilt werden.*

*Ich habe den Traum heute...*

*Ich habe den Traum, dass eines Tages jedes Tal erhöht, jeder Berg und Hügel abgetragen werden, alle Unebenheiten geebnet, alles Gewundene begradigt wird. Und die Herrlichkeit des Herrn wird offenbar werden, und alles Fleisch wird es sehen.*

*Das ist unsere Hoffnung. Mit diesem Glauben kehre ich in den Süden zurück. Mit diesen Glauben werde ich fähig sein, aus dem Berg der Verzweiflung einen Stein der Hoffnung zu hauen. Mit diesem Glauben werden wir fähig sein, die schrillen Missklänge in unserer Nation in eine wunderbare Symphonie der Brüderlichkeit zu verwandeln.*

*Mit diesem Glauben werden wir fähig sein, zusammen zu arbeiten, zusammen zu beten, zusammen zu kämpfen, zusammen ins Gefängnis zu gehen, zusammen für die Freiheit aufzustehen, in dem Wissen, dass wir eines Tages frei sein werden.*

*Das wird der Tag sein, an dem alle Kinder Gottes diesem Lied eine neue Bedeutung geben können: „Mein Land: von dir, du Land der Freiheit, singe ich. Land, wo meine Väter starben, Stolz der Pilger, von allen Bergen laßt die Freiheit erschallen.“*

*Soll Amerika eine große Nation werden, dann muss dies wahr werden. So lasst die Freiheit erschallen von den gewaltigen Gipfeln New Hampshires. Lasst die Freiheit erschallen von den mächtigen Bergen New Yorks, Lasst die Freiheit erschallen von den hohen Alleghenies in Pennsylvania!*

*Lasst die Freiheit erschallen von den schneebedeckten Rocky Mountains in Colorado! Lasst die Freiheit erschallen von den geschwungenen Hängen Kaliforniens. Aber nicht nur das, lasst die Freiheit erschallen von Georgias Stone Mountain! Lasst die Freiheit erschallen von Tennessees Lookout Mountain!*

*Lasst die Freiheit erschallen von jedem Hügel und Maulwurfshügel in Mississippi, von jeder Erhebung lasst die Freiheit erschallen.*

*Wenn wir die Freiheit erschallen lassen—wenn wir sie erschallen lassen von jeder Stadt und jedem Weiler, von jedem Staat und jeder Großstadt, dann werden wir den Anbruch des Tages beschleunigen können, an dem alle Kinder Gottes—schwarze und weiße Menschen, Juden und Heiden, Protestanten und Katholiken—sich die Hände reichen und die Worte des alten Negro Spiritual singen können: „Endlich frei! Endlich frei! Großer allmächtiger Gott, wir sind endlich frei!“*

*Martin Luther King, Jr.*

## **EINSTUDIIEREN VON REDEN**

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie Ihre Reden alleine proben können und sprechen Sie locker ohne Hemmungen oder Unterbrechungen. Variieren Sie Stimmlage, Volumen, Geschwindigkeit und Qualität Ihrer Stimme und arbeiten Sie intensiv am Wechsel Ihrer Geschwindigkeit.

Ein wertvolles Hilfsmittel für das Proben ist ein Kassettenrekorder. Nehmen Sie Ihre Stimme auf und fahren Sie mit dem Üben fort, bis die Aufnahme Sie zufriedenstellt. Nehmen Sie dann die gesamte Rede auf. Beachten Sie Ihre Organisation und Aufrichtigkeit sowie Ihre Stimme. Der Klang Ihrer aufgenommenen Stimme mag Sie zu Beginn vielleicht überraschen, aber sie ähnelt dem vom Publikum gehörten mehr, als die Stimme, die Sie während des Sprechens hören.

## **PRÄSENTIEREN EINER REDE**

Nutzen Sie die Sprechtechniken, die Sie während des Probens erarbeiten. Sprechen Sie die Wörter mit Enthusiasmus aus und nutzen Sie eine breite Anzahl an Sprachstilen. Lassen Sie die Motivation für Sprachänderungen aus dem Bezug zu Ihrer Rede hervorgehen. Reflektieren Sie Aufrichtigkeit, wenn Sie aufrichtig sind, Humor, wenn Sie sich amüsieren, Emotionen, wenn Sie gerührt sind. Integrieren Sie passende Pausen in Ihre Präsentationen, um den Zuhörern eine Chance zu geben, das von Ihnen Gesagte mental zu verdauen und damit sie mit Ihnen Schritt halten können.

Wenn Sie sprechen, sollten Sie gerade, aber nicht angespannt und steif dastehen. Geben Sie Ihren Lungen Raum, sich auszuweiten. Atmen Sie während Ihrer Rede mäßig tief ein und variieren Sie Ihre Stimme, damit diese mit Ihren Wörtern übereinstimmt. Sprechen Sie klar und projizieren Sie Ihre Stimme, damit das gesamte Publikum Sie hören kann.

## **IHRE STIMME UND IHR IMAGE**

Ihre Stimme und Ihr Gesicht sind für die „Öffentlichkeitsarbeit“ verantwortlich. Viel mehr als alle anderen Faktoren dienen diese dem Aufbau Ihres Erscheinungsbildes im Geiste der Anderen. Gesicht, Körper und Sprache sind die Dolmetscher Ihres Geistes. Sie enthüllen Ihren Charakter, Ihr wahres Ich, wie niemand sonst es kann.

Ein Lächeln—egal ob es in Ihrem Gesicht, in Ihrer Körperhaltung oder in Ihrer Stimme beginnt—reagiert auf die anderen Elemente und neigt dazu, einen positiven, konstruktiven Komplex hervorzurufen, der Ihre Haltung und Ihr Erscheinungsbild attraktiv und angenehm gestaltet.

Ihre beste Stimme kann Sie dabei unterstützen, das Beste von sich zu geben. Die Natur hat Sie mit einem unbezahlbaren Geschenk ausgestattet. Es ist das Hilfsmittel, mit dem Sie mit anderen Personen kommunizieren können und das Medium Ihrer Botschaft. Die Stimme ermöglicht außerdem Verständnis und Kameradschaft. Nutzen Sie diese Informationen und Übungen in diesem Handbuch zu Ihrem Vorteil, da es Ihre Sprache und Ihre Wörter sind, die andere beeinflussen.

## **SPRACHPROFIL ANWEISUNGEN**

### **Für den Sprecher:**

1. Vor der Präsentation einer Rede aus diesem Handbuch sollten Sie mit dem Vizepräsidenten für Bildung Ihres Clubs absprechen, dass ein Mitglied Ihre Stimme entsprechend des Sprachprofils bewertet.
2. Sobald die Bewertung abgeschlossen ist, verbinden Sie die Markierungen auf dem Profil mit einer Linie. Alle Charakteristiken, die auf der Skala mit 4 oder weniger bewertet wurden, deuten auf mögliche Sprechprobleme hin.
3. Nutzen Sie zur Behebung Ihrer Sprechprobleme die entsprechenden Übungen in diesem Handbuch.

### **Für den Bewerter:**

1. Identifizieren Sie die einzelnen Charakteristiken im Sprachprofil. Bewerten Sie während der Präsentation des Sprechers die einzelnen Charakteristiken anhand einer Skala von 1 bis 7, wobei 1 negativ und 7 positiv bedeutet.
2. Überreichen Sie das Profil nach der Präsentation an den Sprecher. Eventuell möchten Sie die Stimme des Sprechers auch verbal bewerten.

## SPRACHPROFIL

Dieses Profil wurde angefertigt, um Sie dabei zu unterstützen, die Stärken und Schwächen Ihrer Stimme festzustellen. Bevor Sie es verwenden, lesen Sie bitte den Abschnitt „Ihr Sprachprofil“. Anweisungen für die Nutzung des Profils erscheinen auf der gegenüberliegenden Seite.

Negativ	1	2	3	4	5	6	7	Positiv
<b>Lautstärke Oder Volumen:</b>								<b>Lautstärke Oder Volumen:</b>
Zu ruhig	•	•	•	•	•	•	•	Gute Projizierung
Unhörbar	•	•	•	•	•	•	•	Einfach zu hören
Flach	•	•	•	•	•	•	•	Lebhaft und Dynamisch
<b>Stimmlaut:</b>								<b>Stimmlaut:</b>
Hoch	•	•	•	•	•	•	•	Niedrig
Shrill	•	•	•	•	•	•	•	Voll
Monoton	•	•	•	•	•	•	•	Variiert
<b>Stimmqualität:</b>								<b>Stimmqualität:</b>
Nasal	•	•	•	•	•	•	•	Offen
Kurzatmig	•	•	•	•	•	•	•	Klar
Harsch	•	•	•	•	•	•	•	Entspannt
Leblos	•	•	•	•	•	•	•	Enthusiastisch
<b>Artikulation (Wortnutzung):</b>								<b>Artikulation (Wortnutzung):</b>
Schnulzig	•	•	•	•	•	•	•	Klar
Wenig bewegende Lippen	•	•	•	•	•	•	•	knackig
Nuscheln	•	•	•	•	•	•	•	Kontrolliert
Angespannter Kiefer	•	•	•	•	•	•	•	Offener Mund
Murmeln	•	•	•	•	•	•	•	Projizierung
Falsche Aussprache	•	•	•	•	•	•	•	Aussprache
<b>Timing oder Geschwindigkeit:</b>								<b>Timing oder Geschwindigkeit:</b>
Ruckartig	•	•	•	•	•	•	•	Sanft
Langsam, vor sich hin plätschernd	•	•	•	•	•	•	•	Flüssig
Wenig abwechslungsreich	•	•	•	•	•	•	•	Abwechslungsreich, aufregend
Zögernd	•	•	•	•	•	•	•	Bedacht
<b>Sprachliche Vielfalt:</b>								<b>Sprachliche Vielfalt:</b>
Emotionslos	•	•	•	•	•	•	•	Übermittelt Emotion
Unfreundlich	•	•	•	•	•	•	•	Genial
Angestrengt	•	•	•	•	•	•	•	Natürlich
Stumpf	•	•	•	•	•	•	•	Lebendig





[www.toastmasters.org](http://www.toastmasters.org)