

Jetzt folgen →

Gastbeitrag 9. Februar 2015

Die Kunst, den Raum einzunehmen: Wie Sie mit Ihrem Vortrag die Bühne rocken



© Monkey Business

In einer Kurzserie stellt Gastautorin **Laura Baxter** die entscheidenden Faktoren für einen erfolgreichen Vortrag vor. Im zweiten Teil am 16. Februar erfahren Sie, welche Rolle der Raum spielt, in dem Sie Ihren Vortrag halten und wie Sie sich bestmöglich darauf vorbereiten.

Wann haben Sie zuletzt in einem Vortrag gesessen und sich dabei ertappt, dass Sie immer wieder auf die Uhr geschaut haben – während Ihr Sitznachbar auf seinem Handy

herumtippte? Aufmerksamkeit? Fehlanzeige! Leider glauben viele, dass eine beeindruckend gestaltete Powerpoint-Präsentation schon ausreicht, um Zuhörer zu begeistern. Egal ob in Unternehmen oder auf der großen Bühne: Redner umgeben sich mit immer mehr Technik und machen sich von ihr abhängig. Umso größer das Entsetzen, wenn der Rechner den Geist aufgibt oder das Mikro seinen Dienst versagt. An dieser Stelle trennt sich die Spreu vom Weizen: Ein wirklich guter Redner ist in der Lage, selbst ohne technische Unterstützung sein Auditorium zu begeistern und den Raum allein mit Stimme und Persönlichkeit zu füllen.

Es gibt viele Aspekte, die dafür sorgen, dass ein Vortrag spannend und dynamisch wird. Um die Zuhörer zu fesseln, muss die Botschaft klar sein und einer Dramaturgie folgen. Entscheidend ist besonders die Stimme: Ist sie schwach, heiser oder unverständlich, nützt auch die beste Botschaft nichts.

Körperhaltung: Das A und O der Stimme

Eine gut aussehende Frau betritt den Raum. Sie trägt ein perfekt sitzendes Chanel-Kostüm, ein Hauch teures Parfum umweht sie und Frisur und Makeup unterstreichen ihren Typ. „Wow!“ denken die meisten von uns dann. Allerdings nur so lange, bis sie den Mund aufmacht und mit einer unangenehm quäkigen Stimme zu sprechen beginnt. Unsere erste Wahrnehmung gilt dem, was wir sehen. Klar, Kleider machen Leute. Doch in dem Moment, wo unser Gegenüber zu sprechen beginnt, werden schlagartig Schlüsselfaktoren seiner Persönlichkeit hörbar. Ein Mensch mit einer angenehmen Stimme strahlt Kompetenz, Glaubwürdigkeit und Vertrauen aus: Werte, die im Berufsleben eine wichtige Rolle spielen. Bei einem Vortrag entscheidet die Sprechweise in hohem Maße darüber, ob die Zuhörer gebannt an den Lippen des Referenten hängen oder stattdessen verstohlen gähnen. Stimme macht den Unterschied.

Ihre Stimme ist der akustische Ausdruck Ihrer Körpersprache. Sorgen Sie dafür, dass man Ihren Standpunkt auch hört! Wie das geht? Verzichten Sie auf allzu legeres Gehabe beim Präsentieren. Denn: so wie Sie stehen oder sitzen, während Sie sprechen, klingen Sie! Eine gesunde Haltung vermittelt nicht nur Vertrauen und Lebendigkeit, sondern sorgt auch für die richtige Artikulation. Häufig neigen wir dazu, uns möglichst gerade hinzustellen, wenn wir im Fokus der Aufmerksamkeit stehen. Diese sogenannte Kraft-Haltung ist für eine Rede allerdings eher kontraproduktiv. Zum einen wirken Sie dann ziemlich steif und hölzern. Zweitens führt die angespannte Kopf- und Nackenmuskulatur dazu, dass Ihre Stimme gepresst klingt, da Sie nicht entspannt durchatmen können. Stehen Sie auf der Bühne also lieber etwas lockerer.

Körpersprache: Werden Sie sich der unbewussten Botschaften bewusst

Ich frage meine Seminarteilnehmer gerne, was für sie einen überzeugenden Redner ausmacht. Dann bekomme ich Antworten wie „er ist konzentriert“, „gut vorbereitet“ und „er strahlt Selbstsicherheit aus“. Kommen diese Aspekte zusammen, sind wir geneigt, den Referenten als kompetent anzusehen. In einer wirkungsvollen Rede stehen Inhalt, Stimme und Körpersprache im Einklang miteinander. Falls der Inhalt der Botschaft von den non-verbalen Kommunikationselementen des Redners abweicht, stellt der Zuhörer die Botschaft in Frage. Er glaubt der nonverbalen Botschaft mehr als der verbalen. Auf Grund dieser Fehlkommunikation wird der Sprecher anschließend Zeit und Energie investieren müssen, die entstandenen Missverständnisse auszuräumen. Das senkt die Kommunikationseffizienz.

Ein Beispiel: Ein Freund fragt Sie, ob Sie abends mit ihm essen gehen. Auf seine Frage lassen Sie die Schultern hängen und antworten mit leiser, unterdrückter Stimme: „Au ja, ich komme gerne mit.“ Hier ist sofort klar, dass Aussage und Körpersprache nicht zusammenpassen. Ihr Freund wird ein „Nein“ als Antwort aufnehmen, obwohl der sprachliche Inhalt Ihrer Botschaft zu 100 Prozent positiv war. Das gilt auch für Ihren Auftritt bei einer Präsentation: Sie müssen Körpersprache und Botschaft in Einklang bringen. Kommen Sie jetzt nicht auf die Idee, ein Repertoire von Gesten einzustudieren, die Sie möglichst alle in Ihrem Vortrag unterbringen. Das wirkt nicht authentisch, sondern wie eine ferngesteuerte Puppe. Seien Sie einfach Sie selbst. Damit wirken Sie sympathisch und entspannt genug, um die Kraft Ihrer Stimme voll zu entfalten.

Die Stimme strahlt Kompetenz aus, erzeugt Emotionen und begeistert die Zuhörer

Eine kräftige, volle Stimme gehört zu den Eigenschaften, die wir erfolgreichen, kompetenten Menschen zuschreiben. Noch immer wissen die wenigsten, was sie mit ihrer Stimme erreichen können.

Viele Menschen glauben zu Unrecht, dass ihre Stimme ist wie sie halt ist. Egal ob piepsig, schwach oder heiser, man kann unheimlich viel tun, um seine Stimme zu stärken.

Die fünf wesentlichen Bereiche, an denen wir mit Stimmtraining arbeiten können um die **Stimme zu stärken**, sind:

1. **Die Haltung** verstehen und trainieren
2. **Die Atemtechnik** verstehen und trainieren
3. **Platzierung od. Farbe der Stimme** erweitern
4. **Die Aussprache**
5. **Das Gehör** schärfen

Gastbeitrag von: Laura Baxter

21 0 0

Kf = Karrierefaktor G = Gastbeitrag

» Downloads

Checkliste: Vorbereitung Assessment Center

Richtig auf das Assessment Center vorbereiten

Downloads: 85

Nutzen Sie verschiedene Kanäle für die Jobsuche

Wer bei der Jobsuche erfolgreich sein will, kann

Downloads: 29

Download: Englisch Motivationsschreiben

Überzeugend auf Englisch bewerben!

Downloads: 320

E-Mail Newsletter



Fordern Sie jetzt den kostenlosen E-Mail-Newsletter mit den besten Karriere-Tipps an.

Geben Sie hier Ihre E-Mail-Adresse ein:

[Gratis Newsletter anfordern](#)

» Buchtipps der Woche



Studienabbruch und Alternativen

Zähne zusammenbeißen oder hinschmeißen?

Diese

[Hier mehr lesen »](#)

» Termine

12. Februar 2015

E-world energy & water

Im Rahmen des Karriereforums der E-world energy

[Mehr Erfahren »](#)

20. Februar 2015

Einstieg

Die Einstieg-Messen stellen Studien- und

[Mehr Erfahren »](#)

20. Februar 2015

JOBMEDI

JOBMEDI – Die Jobmesse der Gesundheitsbranche!

[Mehr Erfahren »](#)

» Jetzt folgen

Deine Jobsuche

Finden Sie jetzt Ihren Traumjob. Jeden Tag neue Stellenangebote mit Potenzial - in Deutschland und der ganzen Welt.

[Jobsuche starten](#)

Über den/die Autor(in)

Die amerikanische Opernsängerin und Präsentationsexpertin **Laura Baxter** beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit der Wirkung der Stimme und des Körpers im Zusammenhang mit nonverbaler Kommunikation und Menschenführung. Ihre umfangreiche Bühnenerfahrung nutzt Sie, um Führungspersonen dabei zu helfen, schwierige Situationen zu meistern und auch die Divas unter den Mitarbeitern zu zähmen. Neben ihrer Tätigkeit als Keynote Speakerin lehrte Laura Baxter an der Fakultät der berühmten Duke University, und unterrichtet seit 1999 Gesang und Sprecherziehung an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.