

Lena Wittneben
Katrin Wulff
Sina Morcinek

PAUSEN KICKS

Das ultimative
Job-Workout
für Körper,
Kopf & Stimme

campus



Lena Wittneben,
Katrin Wulff, Sina Morcinek

Pausenkicks

Das ultimative Job-Workout
für Körper, Kopf und Stimme

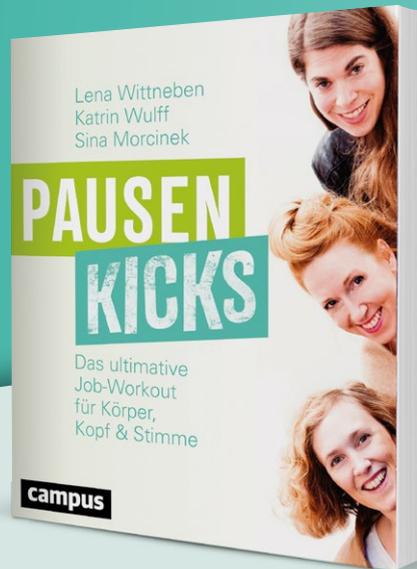
2018. 166 Seiten

Zahlreiche Illustrationen

ISBN 978-3-593-50845-0

€ 19,95

Auch als E-Book erhältlich



Die drei Pausenkicker zeigen, wie wir auch bei hohem Arbeitsaufkommen, Informations-Overload und Stress einen kühlen Kopf bewahren und vital durch den Tag gehen. Ohne viel Aufwand und mit unmittelbarem Effekt. Probieren Sie es aus! So wird selbst der Montag zum Freund.

Aus dem Inhalt: Frischekicks für einen guten Start in den Tag • Kleine Warm-ups auf dem Weg zur Arbeit • Wie Sie erfolgreich strukturieren und Prioritäten setzen • Fokussiert bleiben bei hohem Grundrauschen • Wie Namen, Fakten und Sie selbst im Gedächtnis bleiben • Präsentationen und Verhandlungen souverän meistern • Wege aus dem Mittagstief • Kreativtipps für Gewohnheitstiere • Frischmacher für lange Arbeitssessions • Entspannt zu Familie, Freunden und in die Freizeit

Jetzt auf [campus.de](https://www.campus.de) bestellen

ISBN 978-3-593-50845-0 Print

ISBN 978-3-593-43813-9 E-Book (PDF)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2018 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Fotos: Lukas Faust

Location Fotoshooting: anders arbeiten Projekt GmbH & Co.KG

Illustrationen: Timo Zett

Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln

Satz: Guido Klütsch, Köln

Gesetzt aus: Diaria Pro und TT Backwards Sans

Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH

Printed in Germany

www.campus.de

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

WARM-UP

WARUM DENN GLEICH DREI DISZIPLINEN AUF EINMAL?

Die Loci-Methode – Ihre mobile Merkhilfe für Pausenkicks und wertvolles Wissensfutter	18
Was ist eigentlich Gedächtnistraining?	24
Office-Yoga – wie bitte?	26
Und warum Stimmtraining?	27

KAPITEL 1

MORGENMUFFEL? KURZE NACHT?

FRISCHEKICKS FÜR EINEN GUTEN START IN DEN TAG

Atemübungen, Stretching, Überkreuzbewegungen, Affentrommel und Slides	32
 Yoga und Atmung	37

KAPITEL 2

FAHRTZEIT GUT GENUTZT

KLEINE WARM-UPS AUF DEM WEG ZUR ARBEIT

Achtsamkeit üben, Tiefenmuskulatur, Dehnung und Zwerchfell aktivieren	42
 Die Beckenbodenmuskulatur – unsichtbares Training mit großem Effekt	45
 Das 1x1 der Stimmbildung	46
 Auf die Länge kommt es an! Über Adamsäpfel, Stimmlippen und pubertierende Jungs	52

KAPITEL 3

MIT LEICHTIGKEIT DURCH DEN TAG

WIE SIE ERFOLGREICH STRUKTURIEREN UND PRIORITÄTEN SETZEN

Eisenhower-Technik, Artikulationskicks, Wirbelsäule beweglich halten 56

 Wirbelsäule – der Energiekanal 60

KAPITEL 4

TATORT GROSSRAUMBÜRO

FOKUSSIERT BLEIBEN BEI HOHEM GRUNDRAUSCHEN

Pomodoro-Technik, Augen palmieren, Resonanzübungen 66

 Wie unser Hirn arbeitet – über Arbeitsspeicher, Langzeitgedächtnis und das limbische System 66

 Mein Körper ist ein Instrument? Über Resonanz, Gitarren und knödelnde Popstars 75

KAPITEL 5

WIE HIESS DER DOCH GLEICH?

WIE NAMEN, FAKTEN UND SIE SELBST IM GEDÄCHTNIS BLEIBEN

Strategien fürs Namenmerken, bewusstes Gehen und Venenpumpe, paraverbale Elemente 80

 Das Ding mit der linken und der rechten Gehirnhälfte 85

KAPITEL 6

HERZFLATTERN? DIE STIMME WACKELT?

PRÄSENTATIONEN UND VERHANDLUNGEN SOUVERÄN MEISTERN

Stimm-Workout bei Nervosität, die Kunst des Aushängens, Krieger, Innere Haltung und Visualisierung 92

 Top vorbereitet und doch nicht überzeugend: die Sache mit Körpersprache, Mimik und Kongruenz	93
 Indifferenzlage und Stimmränge	97
 Kamera- und Bühnentraining – und warum die Stimme aufgenommen so anders klingt	101
 Kommunikation mit Hindernissen – was tun bei Erkältung und angeschlagener Stimme	104

KAPITEL 7

SUPPENKOMA ADÉ

WEGE AUS DEM MITTAGSTIEF

Drehsitz, wohltuende Zerstreung, Feueratmung	108
--	-----

KAPITEL 8

KREATIVTIPPS FÜR GEWOHNHEITSTIERE

ODER: NOT MACHT ERFINDERISCH

Fantasievoll um die Ecke denken, Yoga-Übung Baum, Jodeln	116
 Wie neue neuronale Verknüpfungen entstehen	119
 Habe ich zwei Stimmen in meiner Brust? Über Brüche, Brust- und Kopfresonanz	126
 Damit Stimme und Kopf zusammenarbeiten – Wege aus dem berühmten »Ähm«	128

KAPITEL 9

XXL-TAGE SOUVERÄN MEISTERN

FRISCHMACHER FÜR LANGE ARBEITSSSESSIONS

Die Kunst der Pause, Büro-Krähe, Kiefer lockern	132
 Nahrung für einen frischen Geist: Gesunde Pausensnacks	134

KAPITEL 10

IN DEN FEIERABENDMODUS WECHSELN

ENTSPANNT ZU FAMILIE, FREUNDEN UND IN DIE FREIZEIT

- Etwas Schönes machen, Sonnengruß im Sitzen, singen 144
-  Arbeitszeit ist Lebenszeit 147
-  Musik macht Stimmung: die Kraft von Musik 150
-  Warum Singen gesund ist und guttut 154

FAKTENCHECK

ALLES GEMERKT?

- 160
-  Die Pin-Code-Technik
-  10 Dinge, die Ihr Gehirn liebt

VIELEN DANK

165

DIE AUTORINNEN

166





VORWORT

Willkommen
zu Ihrem
ultimativen
Job-Workout
für Körper, Kopf
und Stimme!

STELLEN SIE SICH EINMAL FOLGENDES VOR: Sie haben eine ganz normale Arbeitswoche, und keiner der üblichen Verdächtigen bringt Sie aus der Ruhe. Also keiner der Energie raubenden, um Aufmerksamkeit buhlenden, im Nacken zwickenden, die Stimme zum Überschlagen bringenden Nervtöter, die Ihnen als ungebetene Wegbegleiter allzu gern ein Beinchen stellen. Während andere mit übervollem To-do-Koffer dem Vorbild des Office-Helden hinterherhinken und im »normalen« Jobwahnsinn den Überblick verlieren, sitzen Sie lässig lächelnd an Ihrem Schreibtisch, setzen miesepetrige Stressverursacher einfach vor die Tür, machen Konzentrationsdieben erst gar nicht auf und umschiffen potenzielle Leistungstiefs ganz elegant. Rückenverspannungen? Für Sie ein Fremdwort. Stattdessen gehen Sie mit wachem Kopf, entspanntem Körper und souveräner Stimme durch den Tag – begleitet von freundlichen kleinen Helfern, die Ihnen, bei Bedarf, die richtige Übung ins Ohr flüstern, um ganzheitlich fit durch die Woche zu spazieren. Eine tolle Vorstellung, oder?

Und was wäre, wenn Sie sich all die hilfreichen Tipps, Übungen und Wissenshäppchen spontan merken könnten und immer griffbereit hätten? Ja, wenn Sie sogar richtig Spaß fänden an den kleinen Frischekicks aus – nennen wir es mal – Office-Yoga, Stimm- und Gedächtnistraining? Wenn Sie plötzlich gut gelaunt aus der Mittagspause kämen, während andere ihr Suppenkoma auskurieren? Wenn Sie leichtfüßig mit Namen und Fakten jonglierten, während Ihre Kollegen noch tief im Gedächtnis kramen? Wenn Sie zu kreativen Höchstleistungen aufliefen, während Ihr Chef nur noch Sterne sieht? Und wenn Sie auch nach vier Stunden Diskussion bei bester Stimme wären, während die Ersten längst mit Heiserkeit kämpfen? Zu viel des Guten? Nein, ganz und gar nicht.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen einen alltagstauglichen Ratgeber für jede Büro- und Jobsituation an die Hand geben. Damit Sie vital und entspannt durch Ihren Tag gehen und auch bei hohem Arbeitsaufkommen, Termindruck und Informations-Overload einen kühlen und kreativen Kopf bewahren. Ohne viel Aufwand und mit unmittelbarem Effekt. Und dank

»mitgelieferter« Merkmethode jederzeit verfügbar. Probieren Sie es aus! Und erleben Sie, dass selbst der Montag zum Freund werden kann.

Wir drei »Pausenkicker« – Katrin, Sina und Lena – haben im Frühjahr 2014 ein betriebliches Trainingskonzept gegründet. Es besteht aus der einmaligen Kombination aus Office-Yoga, Stimm- und Gedächtnistraining. Mit diesem Buch liefern wir Ihnen unsere in der Praxis bestens erprobten Tipps und Programme erstmalig als kompakten Ratgeber – inklusive wirkungsvoller und leicht umsetzbarer Übungen für einen mobilisierten Körper, verbesserte Konzentrations- und Merkfähigkeit und eine tragfähige, ausdrucksstarke Stimme. Und keine Bange: Bei der Lektüre der *Pausenkicks* müssen Sie keineswegs Leistung erbringen oder – salopp formuliert – »abliefern«. Wir möchten Ihnen mit diesem Buch kleine Helfer vor Augen führen, mit denen Sie Ihren Alltag angenehmer, aktiver und letztlich zufriedener gestalten können.

Alle Übungen sind für jedermann und -frau geeignet – unabhängig von Alter und Statur, egal ob Sportskanone oder ein ebensolcher Muffel, ungeachtet, ob in legerer Bekleidung am Casual-Friday oder in körpernahen Stresemann-Streifen und feinem Kostüm, ob angewandt im Großraumbüro oder in der Einzelparzelle. Angereichert haben wir die Übungsteile mit viel Wissenswertem. Sie wollten schon immer mal wissen, wie Ihr Oberstübchen funktioniert, welche Leibesübungen sich lohnen und was das Zwerchfell mit Ihrer Stimme zu tun hat? *Here we go!*

Bevor es nun gleich wirklich losgeht, lassen Sie sich noch eines versichert sein: Auch wir nutzen unsere Übungen und Tipps – unabhängig, ob in einer klassischen Bürosituation oder jedweder anderen, vielleicht sogar exotisch anmutenden Arbeitsumgebung. Der Großteil dieses Buches ist im August 2017 auf der wunderschönen Insel Sardinien entstanden. Unter tropischen Temperaturen, im Landesinneren auf einem beschaulichen einfachen Hof mit Eseln, Hunden und einer Vielzahl von Fliegen und Geckos.

Um uns en bloc unserem »Buch-werdenden Baby« widmen zu können, haben wir uns vom turbulenten Hamburger Tagesgeschäft verabschiedet

und sind in Klausur gegangen, in unsere »Workation« (neudeutsch: eine Mischung aus *work* und *vacation*). »Der reisende Schriftsteller«-Habitus gefiel uns gut. Vor Ort und im Tun waren wir dann doch des Öfteren mit »Wasser predigen und Wein trinken« konfrontiert.

Keine Angst: Wir Pausenkicker haben in der sardischen Sonne natürlich nicht zum Roten oder noch Höherprozentigem gegriffen, dennoch waren wir oft mit genau denselben »Herausforderungen« konfrontiert wie sonst in der norddeutschen Tiefebene. Zwar ohne lärmintensives Großraumbüro, dafür aber mit »Gästegebrabbel« und Eselgeschrei auf unserer Open-air-Schreibterrasse. Kein Suppenkoma, aber eine Hitze, die sich bleiern auf Glieder und Hirnmasse legte. Fokusstärkung war angesagt, um das Kapitel zu beenden und nicht reflexartig dem Dolce Vita zu verfallen – und uns mitsamt unseres imaginären Chauffeurs an mondäne Küsten kutschieren zu lassen. Die Bedeutung des Wortes »XXL-Arbeitstag« sollten wir mit jedem verstreichenden »Urlaubs«-Tag mehr begreifen.

Kurzum: Wir haben unsere Empfehlungen für Körper, Kopf und Stimme wieder einmal mehr zu nutzen gewusst. Ob es uns gelungen ist, entscheiden Sie nach Lektüre *und* Praxis!

Viel Freude, Erfrischung und Erholung beim Lesen und Anwenden wünschen Ihnen

Katrin, Sina und Lena

Hamburg im März 2018







KAPITEL 1

Morgenmuffel?
Kurze Nacht?
Frischekicks für
einen guten Start
in den Tag

ORT: SCHLAFZIMMER

THEMA: ENERGIE

Der Wecker klingelt. Viel zu früh. Und wieder ist eine Nacht vorbei ... Ach, wie war das schön, als wir als Kinder frisch und motiviert aus dem Bett sprangen, voller Spannung und Neugier darauf, was der Tag uns Neues präsentieren würde. Stattdessen: müde Augen und ebensolche Gliedmaßen, belegte Stimme. Und der Kopf? Noch im Dämmer Schlaf.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Kein Grund, Trübsal zu blasen! Oder das letzte Gläschen Wein zum Schuldigen zu erklären – oder den schnarchenden Partner, die Kinder, die lärmenden Nachbarn, den zu langen Arbeitstag, das reichhaltige Essen und das späte Zubettgehen, die nächtlichen Gedanken oder, oder, oder. Auf geht's in einen neuen (Arbeits-)Tag!

Kleine Übungen für Körper, Kopf und Stimme liefern Ihnen den nötigen Frischekick, egal ob Sie als Morgenmuffel eher zur »Eulen«-Gruppe gehören oder sich zur Frühaufsteherfraktion zählen und als »Lerche« bereits im Morgengrauen auf der Bettkante sitzen.

Genau jetzt startet Ihrer erste »Locus«-Station zum gedanklichen Verknüpfen, ein fester »Ankerpunkt«, denn für den Start in den Arbeitstag wählen wir Ihr Bett!

Stellen Sie sich in allen Details Ihr herrlich gemütliches Schlafgemach vor, und malen Sie sich aus, wie Sie mit wachem, konzentrierten Geist aufstehen, mit einem gedehnt-gestreckten Körper in die Vertikale kommen und mit tiefer Atmung und voller Stimme – anstatt »Rabengekrächze« – motiviert in den Tag starten!

Und hier kommen unsere ersten drei Übungen für Körper, Kopf und Stimme sowie einen ganzheitlich motivierten Morgen:

KÖRPERÜBUNG

Nach der dritten Wecker-Snooze-Einheit nützt alles nichts mehr – wohl oder übel müssen Sie nun wirklich das Bett verlassen. Der neue Tag startet, und von nun an werden Sie mit Sicherheit nie wieder der Meinung sein, dass die kürzeste Horrorgeschichte der Welt »Montag« heißt.

Aufstehen kann wirklich Spaß machen. Vorausgesetzt, Sie bleiben einfach noch für einen kurzen Moment liegen. Richtig gelesen: Sie dürfen noch einen herrlichen letzten Augenblick in den Federn verweilen. Achten Sie einmal ganz bewusst auf Ihre Atmung. Spüren Sie, wie Sie tief durch die Nase einatmen, und nehmen Sie die winzige »Atempause« wahr, bevor Sie langsam und genüsslich wieder durch den halb geöffneten Mund ausatmen. Mit diesem kurzen Fokus auf unsere Atmung »verankern« wir uns ganz bewusst im Hier und Jetzt, um anschließend ebenso bewusst in den Tag zu starten.

RECKEN UND STRECKEN Und nun werden Sie aktiv! Recken und strecken Sie sich wie Hund oder Katze, ziehen Sie Ihren Körper wechselseitig in die Länge, stretchen Sie sich, als wären Sie aus Gummi. Ihre müden Glieder werden es Ihnen danken. Wackeln Sie mit allen zehn Zehen, ballen Sie die Hände zu Fäusten und lassen Sie diese »explosionsartig« wieder los. Ihr Gehirn und Ihre Muskeln werden besser durchblutet, und Sie werden automatisch schon mal wacher. Nach zwei, drei Minuten wird es Ihnen leichtfallen, die Beine aus dem Bett zu schwingen und in den Stand zu kommen.

Und wo Sie schon so schön wach und mobilisiert stehen, lassen Sie uns gleich mit einem »kognitiven Warm-up« weitermachen, sodass Sie konzentriert und fokussiert in den Tag starten. Keine Angst – niemand möchte oder kann kurz nach dem Aufstehen logische Gleichungen lösen; aber wir können unser Hirn sogar über Bewegung trainieren und zu mehr Konzentration verhelfen. Wie das geht? Mit Überkreuzbewegungen.





KOPFÜBUNG

MIT HÄNDEN UND FÜSSEN MALEN Im Stehen verlagern Sie vorsichtig Ihr Gewicht auf ein Standbein, Ihr Knie dürfen Sie im Gelenk minimal beugen und müssen nicht das Bein komplett durchstrecken. Das andere Bein lösen Sie nun vorsichtig vom Boden (zu Beginn dürfen sich »Wackelkandidaten« auch selbstverständlich an einer Stuhllehne oder Ähnlichem für mehr Halt festhalten) und strecken es lang aus der Hüfte zur Seite heraus. Strecken Sie gern Ihren Fuß, und stellen Sie sich vor, Sie möchten mit Ihrer Fußspitze eine vor Ihnen liegende Acht nachmalen. Zeichnen Sie gern großzügige Ziffern und schwingen Sie Ihr Bein. Nach einigen Wiederholungen wechseln Sie auf die andere Beinseite.

Schon wacher? Das können wir noch steigern!

Starten Sie wieder mit dem Standbein vom Beginn und probieren Sie – sofern Sie sich festgehalten haben – die Hände zu lösen. Mit beiden Armen versuchen Sie nun, wie ein Orchesterdirigent, gleichzeitig zum Achten schwingenden Bein auch eine vor Ihnen waagrecht schwebende Acht nachzuzeichnen.

Wechseln Sie auch hier wieder nach ein paar Runden das Bein, um einer Dysbalance vorzubeugen.

Mitunter kommen dabei alle möglichen »Ziffern« oder »Symbolsalat« heraus, aber keine Achten – wir müssen uns stark konzentrieren, um die Bewegungen zu koordinieren, und dürfen unseren Fokus einzig auf die Ausführung der Achten lenken, um halbwegs »erkennbare« Zahlen in die Luft zu zeichnen. Hiermit schärfen Sie gleich zu Tagesbeginn Ihre Konzentration für alles, was Sie heute noch erwartet. Bei bewussten Überkreuzbewegungen aktivieren wir zudem ganz automatisch beide Gehirnhälften und vernetzen sie. Zu diesen zwei »Hemisphären« gibt es an späterer Stelle im Buch noch mehr Input.





KAPITEL 6

Herzflattern?
Die Stimme wackelt?
Präsentationen und
Verhandlungen
souverän meistern



ORT: KONFERENZRAUM
THEMA: KOMMUNIKATION

Willkommen im Konferenzraum! Egal ob mit kühler State-of-the-Art-Ausstattung, hippen Start-up-Chic oder gediegenem »Schwere Eiche meets dicken Teppichboden«-Charme: Im Konferenzraum geht's um die Wurst. Oder besser gesagt um die nicht ganz alltäglichen Termine im Leben des allgemein Berufstätigen: um das Jahresabschlussgespräch, die Gehaltsverhandlung, um wichtige Kreativ- oder Strategiemeetings, Krisensitzungen, Präsentationen vor Kunden, dem Vorstand oder dem eigenen Team.

Nicht jedem ist es vergönnt, mit lässiger Miene, ruhiger überzeugender Stimme, Witz und Charme den Konferenzraum zu »rocken«. (Die nötigen Wissensinhalte und die entsprechende Vorbereitung auf oben genannte Situationen setzen wir jetzt mal voraus.) Nicht jedem liegt es, auf dem Präsentierteller zu agieren und andere in Showmaster-Manier zu unterhalten. Nicht jeder ist zum Redner geboren und kann mit Witz und Schlagfertigkeit spontan aus der Hüfte heraus punkten. Was für den einen Routine und Alltagsgeschäft ist, sorgt beim anderen schon Tage zuvor für unruhige Nächte oder nervöses Augenzucken.

Und ja, selbst gestandenen Führungskräften gerät das Blut in Wallung, wenn sie auf der großen Bühne stehen, die mit Spannung erwartete Keynote halten, die Unternehmenszahlen vor Hunderten Mitarbeitern oder Aktionären präsentieren, die Kick-off-Veranstaltung moderieren, das brandneue Produkt vorstellen oder vor die Presse treten, um sich (möglicherweise) kritischen Journalistenfragen zu stellen. Es menschtelt, und das ist auch völlig in Ordnung.

Die Reaktionen des Körpers auf Anspannung, Stress und Nervosität sind bei allen die gleichen: Kurzatmigkeit, Herzrasen, eine brüchige Stimme, Schweißperlen, verlegenes Schweigen, verspannte Muskeln und das berühmte Blackout. Was wollte ich noch mal sagen? Wie war noch mal der

Ablauf meines Vortrages? Plötzlich ist der cleverste Kopf wie leergefegt, die Beine wackeln und der Wunsch, im Erdboden zu versinken, wird auf einmal riesengroß.

Verantwortlich dafür ist ein kräftiges Gemisch aus Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Fröhlich fließen diese Neurotransmitter durch unsere Adern, versorgen unsere Extremitäten mit ordentlich Energie, während sie unserer Hirnschaltstelle und den inneren Organen den Strom abstellen.

Was eigentlich als hilfreiche Funktion der Natur gedacht war, um vor wilden Tieren zu flüchten und den Körper auf Kampf vorzubereiten, ist in der »normalen« Büroarbeitswelt weniger hilfreich. Dass Sie schnell wegläufen können und Ihre Oberarme unter Adrenalineinfluss zu wahren Kraftpaketen mutieren, imponiert zwar potenziellen Geschlechtspartnern, im Arbeitskontext ist allerdings doch eher ein smarterer relaxter Auftritt mit Know-how und Charisma gefragt.

Bevor wir Sie mit konkreten Tipps und Übungen versorgen, wie Sie dem Lampenfieber in Zukunft lässig begegnen, vorweg noch ein paar Gedanken bezüglich Ihrer Wirkung auf andere.

TOP-INHALT UND TROTZDEM NICHT ÜBERZEUGEND? DIE SACHE MIT KÖRPERSPRACHE, MIMIK UND KONGRUENZ

Die paraverbalen Elemente haben Sie schon kennen gelernt, jetzt schauen wir uns die weiteren Faktoren für einen überzeugenden Auftritt an: Körperhaltung, Mimik, Gestik und Stimmklang. Ein stimmiges Zusammenspiel dieser Faktoren ist entscheidend dafür, wie Sie auf andere wirken – ob Sie als Businesspartner ernst genommen und als vertrauenswürdig und kompetent wahrgenommen werden oder man Sie im Gegensatz dazu als steif, unsicher und wenig glaubwürdig beurteilt. Diese Wertungen passieren innerhalb von Millisekunden.

Im Hirn Ihres Gegenübers werden Sie unbewusst danach analysiert, ob Aussage und Körperhaltung, Stimme und Erscheinungsbild kongruent sind, also einander entsprechen und zusammenpassen. Wenn es nicht zusammenpasst, neigt der Zuhörer dazu, Stimmklang und Körpersprache mehr zu vertrauen als den Worten.

Mit diesen Mechanismen lässt sich natürlich auch spielen, zum Beispiel, wenn etwas ironisch oder sarkastisch daherkommen soll. Comedians sind Meister in diesem Fach. Doch auch wir nutzen diese Technik häufig und meist automatisiert. Ein »Mein Essen schmeckt super« hat eine komplett andere Bedeutung, wenn wir dabei angeekelt das Gesicht zusammenziehen, als wenn wir dabei genussvoll seufzen und selig lächeln.

Bei der Kommunikation per SMS, WhatsApp oder Facebook helfen uns die lieb gewonnenen Emoticons, um Widersprüche und Komik darzustellen beziehungsweise unsere Aussagen zu unterstützen. Im nicht digitalen Leben müssen wir mithilfe von Gesichtsausdrucks, Körperhaltung und der Modulation unserer Stimme selbst dafür sorgen, dass beim Gegenüber ankommt, was ankommen soll.

Auch wenn Albert Mehrabians 7-38-55-Formel aus den sechziger Jahren – wonach nur 7 Prozent der Informationsgehalt, dagegen 38 Prozent der Stimmklang und 55 Prozent die Körpersprache über den Erfolg eines Vortrages entscheiden – als überholt gilt, so ist es doch lohnenswert, sich im Businesskontext und wenn Sie häufiger auf der Bühne stehen, genauer mit dem Thema zu beschäftigen. (Mit der Bühne ist übrigens jegliche Situation gemeint, in der Sie stimmlich agieren, am Telefon, bei Webinaren, als Vertreter, Lehrer, Speaker und, und, und.)

Ihren (hoffentlich) gut vorbereiteten und wertigen Redeinhalt können Sie mit stimmiger Mimik, lebendiger Stimme und entspannter Körperhaltung doch zumindest unterstreichen und Ihren Gesamteindruck verstärken.

Vergleichen Sie das Ganze einfach mit einer Visitenkarte. Selbst designt und ausgedruckt, leicht verbogen und mit nicht mehr aktuellen Informationen sorgt ein solches Exemplar bei Ihrem Gegenüber zumindest für ein

kurzes Stirnrunzeln, selbst wenn Sie sonst wunderbare Arbeit leisten. Eine professionell gestaltete Visitenkarte in den firmeneigenen Farben vermittelt dagegen sofort Seriosität und schafft Vertrauen. Ob dies gerechtfertigt ist und die Hülle zur Verpackung passt, müssen Sie dann mit Ihrem Handeln beweisen.

Beobachten Sie einmal professionelle Speaker, und lassen Sie sich inspirieren. Egal ob live oder auf YouTube – analysieren Sie Faktoren wie Körperhaltung, Mimik und Stimme. Auch die Kleiderwahl ist natürlich mitentscheidend. Was fällt Ihnen auf, wann ist der Redner besonders überzeugend, wie erzeugt er Spannung? Wie hält er seine Hände? Erscheint er vertrauenswürdig, und lebt er selbst das, was er predigt? Oder wirkt es möglicherweise einstudiert und unsicher? Wie dynamisch ist die Stimme, gibt es Pausen, oder redet hier jemand in einem durch?

Durch die aufmerksame Beobachtung werden wir nicht nur sicherer in der Beurteilung anderer, sondern schrauben automatisch auch an unseren eigenen Reglern. Im wahrsten Sinne des Wortes werden wir dadurch selbst-bewusster.

Als nächster Schritt sei hier natürlich die eigene Videoanalyse empfohlen (siehe auch Kasten »Kamera- und Bühnentraining«).

Nun aber Bühne frei für das »Best of«-Vorbereitungsprogramm für Reden, Vorträge und Moderationen jeglicher Art! (Übrigens auch generell als Warm-up-Programm geeignet.) Inklusive Erste-Hilfe-Kofferchen, wenn das Adrenalin mal so richtig hochköchelt. Genießen Sie es, in Zukunft ganzheitlich vorbereitet einen erfolgreichen Auftritt abzuliefern.

STIMMÜBUNG

Widmen wir uns in diesem Kapitel zunächst einmal der Stimme: Was tun bei Kurzatmigkeit und wenn die Stimme vor einem wichtigen Gespräch oder Auftritt flattert? Wenn sie sich selbstständig macht, leicht unkoor-

diniert wirkt, begleitet von kleinen Ausfällen, weil sie sich mal wieder überschlagen hat. Uih uih uih, wir werden an dieser Stelle nicht weiter schwarzmalen, okay?

FOKUSSIERT ATMEN Schuld an diesen wenig angenehmen, aber allzu menschlichen Reaktionen ist das vegetative Nervensystem. Dies ist wie bereits oben beschrieben kräftig in Aufruhr, angefeuert durch Stresshormone wie Cortisol oder Adrenalin. Jetzt sind beruhigende Atemübungen genau richtig! Bringen Sie Ihren Zeigefinger vorn vor Ihre Nase, und fokussieren Sie diesen. Atmen Sie ein, und atmen Sie langsam (so lange es geht) und mit gleichmäßigem Atemstrom auf ssssss aus. Wiederholen Sie diese Übung ein paar Mal hintereinander, sie werden merken, wie sich Ihre Atmung und Ihr ganzer Körper beruhigen.

DAS PFERDESCHNAUBEN Ein Klassiker beim Stimmtraining, als Warm-up, Cool-down oder auch zum Lockern einer verspannten Kehlkopfmuskulatur, ist das sogenannte Pferdeschnauben. Dies ist perfekt, um die Verbindung zwischen Vokaltrakt und Zwerchfell herzustellen. Dabei lassen Sie Ihre Lippen flattern auf einem Brrrrr. Halten Sie dieses für ein paar Augenblicke auf einem Ton. Es sollte einen Sound haben, als würden Sie mit einem Strohhalm im Badewasser blubbern. Wenn es Ihnen nicht sofort gelingt und Ihnen die Luft flöten geht, so legen Sie Ihre beiden Zeigefinger links und rechts vom Mund, sodass Sie hier eine sanfte Gegenspannung aufbauen. Achten Sie außerdem darauf, dass zum Start dieser Übung ein Zwerchfellimpuls an Bauch und/oder Flanke spürbar ist. Diese Übung können Sie auf einem Ton, aber auch auf verschiedenen Tonfolgen machen. Oder wie wäre es, wenn Sie Ihre Lieblingsmelodie einfach mal blubbern? Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

WENN DIE STIMME HOCHRUTSCHT: SLIDES Gern rutscht die Stimme bei Nervosität nach oben, das passiert besonders gern beim weiblichen Ge-

schlecht. Den gleichen Effekt hören wir übrigens beim Verliebtsein. Haben Sie sich schon mal gewundert, warum Ihre Freundin plötzlich mit so hoher und greller Stimme spricht, wenn ihr Angebeteter anruft? Sie kann nichts dafür, ihr angefeuerter innerer Hormoncocktail treibt sein Spielchen mit ihr und sorgt nicht nur für verzückte Augen, sondern auch für diese sehr »weibliche« Stimmfarbe. Aber zurück in die Arbeitssituation.

Bei hochgerutscher Stimme helfen sanfte langsame Slides von oben nach unten. Lassen Sie Ihre Stimme, wie in Kapitel 1 beschrieben, heruntergleiten auf puuuuh oder oohhhh. Drei- bis fünfmal wiederholt, ankert Ihre »aufgewühlte« Stimme bald wieder in Ihrem vokalen Heimathafen, wo sie auch hingehört (siehe Kasten »Indifferenzlage und Stimmrange«).

TIPPS GEGEN TROCKENEN MUND Hier noch ein Notfalltipp, der auch funktioniert, während Sie im Gespräch sind oder auf der Bühne stehen: Ihr Mund ist kurz vor dem Austrocknen und kein Wasserglas ist weit und breit in Sicht? Da hilft ein kleiner Trick: Auf die Zunge beißen! Das merkt niemand, und es ist schnell getan. Es regt den Speichelfluss an und benetzt Ihren Mundraum schnell wieder mit Feuchtigkeit. Ähnlicher Effekt: Wenn Sie mit Ihrer Zunge am Zahnfleisch Ihrer unteren Schneidezähne entlangfahren. Dort sitzen die Speicheldrüsen und werden hierbei gleich aktiv.

INDIFFERENZLAGE UND STIMMRANGE

Schon mal von der Indifferenzlage gehört? Und ja, es hat mit Ihrer Stimme zu tun. Die Indifferenzlage ist quasi Ihre Homebase. Ihr vokaler Heimathafen, wo Ihre Stimme unangestrengt und angenehm klingt (für Sie selbst und auch für andere). Hier können Sie mit geringem Kraftaufwand lange und laut sprechen.

Diese physiologisch gesündeste Lage befindet sich im unteren Drittel Ihrer Stimmrange. Wie Sie herausfinden, ob Sie in diesem Bereich Ihres