



# SPRICH MIT MIR



**DIE SPRECHTRAINERIN PETRA MARIA BERGER** verhilft Menschen, sich wieder Gehör zu verschaffen. Dass das ein lustvolles und effektives Lernen ist, vermittelt sie Managern wie Weinbauern.

**D**ie Stimme des Menschen hat Macht. Unsere Wirkung auf andere hängt beinahe zu 40 Prozent vom Klang der Stimme ab und nur sieben Prozent vom Wortinhalt. Stimme offenbart Persönlichkeit, sie verrät das tatsächliche Befinden, Gefühle, Stimmungen. Der Ton lässt hören, ob man nur Lippenbekenntnisse abgibt oder innerlich zu seinem Anliegen steht.

Eine trainierte Stimme, freies und ausdrucksvolles Sprechen, sind somit auch die beste Voraussetzung für ein überzeugendes Auftreten: Ob in Meetings, Mitarbeiter- oder Kundengesprächen, bei Präsentationen oder im privaten Kreise. Wer es versteht, seine Stimme gezielt einzusetzen, hat die Zuhörer garantiert auf seiner Seite. Mit guter Sprechtechnik drückt man sich nicht nur

klarer aus, sondern hinterlässt auch einen klangvollen Eindruck.

Besonders wichtig ist laut einer Studie des Netzwerks Stimme.at der Stimmklang für Telefonisten, gefolgt von Mitarbeitern im Verkauf und der Beratung, Trainern und Referenten, Führungskräften und Managementtrainees. „Das Bedürfnis nach rhetorischen Fähigkeiten ist größer denn je“, so die charismatische Sprechtrainerin Petra Maria Berger und ergänzt: „Unsere Gesellschaft hat sich zur Wissensgesellschaft gewandelt und wir alle stehen täglich vor der Aufgabe, dieses Wissen, unsere Botschaften und Anliegen wirkungsvoll zu vermitteln. Für Erfolg oder Scheitern eines Vorhabens ist dessen Präsentation mitverantwortlich.“ Und das erkennen auch ihre Klienten. Egal ob Führungskräfte aus Großkonzernen oder burgenländische Weinbauern aus eigenen Familienbetrieben. Sie alle wollen eines: Besser gehört werden. Und das ist auch das Hauptmotiv der meisten Berger-Jünger.

**Persönlichkeit neu definiert.** „Unsere Gesprächspartner schließen aufgrund unserer Stimme und unserer Sprechweise auf unseren Charakter und unsere Befindlichkeit. Denn über unsere gesprochenen Worte definieren wir unsere Persönlichkeit und machen sie öffentlich. Unsere Stimme ist unser aussagekräftigstes und wirkungsvollstes Kommunikationsmittel. Unser Sprechverhalten wurde uns nicht in die Wiege gelegt: Wir haben uns Sprache, Laut- und Stimmgebung angeeignet, indem wir unsere Bezugspersonen nachgeahmt haben. Es ist in keinem Alter zu spät, an unserer Sprechweise zu arbeiten. Gutes Sprechen kann erlernt werden“. Die diplomierte Sprechtrainerin weiß sich in Szene zu setzen. Sie versteht es, nicht nur ihre Stimme sondern auch die Gestik gekonnt einzusetzen.

Nicht nur ihrer Meinung nach ist das gesprochene Wort das wichtigste Instrument der zwischenmenschlichen Kommunikation. Das könne gar nicht oft genug festgestellt wer-

den, meint sie. Trotzdem überlässt jeder Mensch dessen Erlernung mehr oder weniger dem Zufall. Das heißt, Kinder lernen Sprache und Sprechen von ihrem jeweiligen sozialen Umfeld durch Nachahmung. Ein dreijähriges Kind kopiert die Atmung, die Mundhaltung und die Artikulation seiner Eltern und Geschwister, später dann die der Freunde, und damit hat es sich auch schon. „Weder im Kindergarten noch in der Schule hat Sprecherziehung einen Stellenwert“, beklagt Berger. Die weit verbreiteten Folgen sind Mundfaulheit, zu schnelles, zu kehliges, zu gepresstes oder monotones Sprechen.

Nicht nur, dass das Gesagte seine Wirkung verliert, wenn es in einem unzulänglichen Gewand präsentiert wird. Wir hören selektiv, und Menschen mit Stimmgebrauchsfehlern oder schlechten Redegewohnheiten haben es um ein Vielfaches schwerer, ihre Botschaften zu vermitteln. Eine mangelhafte Sprechtechnik führt beim Sprechenden selbst zu Hemmungen, die es ihm wiederum >

Mit verschiedenen Übungen wird das Gefühl für die eigene Stimme trainiert.







> noch schwerer machen, das zu vermitteln, was er eigentlich wollte.

Und noch schlimmer. Durch viele Sprech- und Atemfehler wird mit der Zeit unweigerlich auch der Stimmapparat, zu dem Kehlkopf und Stimmbänder zählen, schwer belastet und angegriffen. Besonders bei Menschen, die in ihrer Arbeitswelt viel sprechen müssen, gehören funktionelle Stimmstörungen wie Stimmermüdung oder Heiserkeit zu den verbreiteten Berufskrankheiten.

#### Jeder muss sich artikulieren.

„Mittlerweile findet jedoch ein allmähliches Umdenken statt“, stellt Berger aus eigener Erfahrung fest. Verantwortliche in Politik und Verwaltung beginnen zu begreifen, was in der Privatwirtschaft schon eine Binsenweisheit ist: Gerade unsere moderne Wissensgesellschaft ist darauf angewiesen, dass sich der Einzelne gut artikulieren kann. Berger: „Der persönliche Erfolg des Menschen ist maßgeblich von seinem Ausdruck und seiner Redefähigkeit abhängig. Egal, welchen Beruf wir ausüben und anstreben, es ist von Vorteil, wenn man uns gerne zuhört, weil das Gesagte verständlich und wohlklingend ist und weil wir es verstehen, durch Betonung und Satzmelodie die richtigen Emotionen zu transportieren.“ Deshalb muss lautreines und klangschönes Sprechen nicht nur wenigen guten Rednern vorbehalten sein. „Es ist eine Kunst, die jeder mit ein bisschen Konsequenz erlernen kann. Das

Zum guten, eindrucksvollen Sprechen gehören eine natürliche Mimik und Gestik. In Seminaren lernt man, Sprache und Körpersprache zu harmonisieren.



einzig notwendige Instrument dazu wurde uns jedenfalls in die Wiege gelegt“, so die erfahrene Trainerin, die die Ziele ihres Trainings schnell und einfach zusammenfassen kann.

Ziel des Trainings sei primär eine leistungsfähige Stimme, die auch in Stress- und Konfliktsituationen mit Hilfe einer effektiven Sprechtechnik durchhalten kann und stets wohlklingend und sicher erklingt. In weiterer Folge gilt es zu lernen, auch aus sich herauszugehen, durch Übungen Unsicherheiten abzubauen und Sicherheit zu gewinnen. „Ohne natürliche Gestik wird das Sprechen immer farblos und monoton bleiben und die Stimme ausdruckslos“, erklärt Berger. „Vielen Menschen wurde lebendige Körpersprache in der Schule erfolgreich abgewöhnt.“ Das



korrekte, artige Rezitieren war ihrer Meinung nach zu lange die Devise in Schule und Elternhaus.

Berger weiß vor allem aus der Erfahrung ihres Stimmtrainerlebens, dass sich mit dem Besuch von Seminaren, die sie unter anderem in Form von Sprechnachmittagen anbietet, die erworbenen Gewohnheiten nicht sofort ändern. Es ist viel mehr ein Leitfaden oder ein Anstoß zum weiteren Vorgehen. Der erste Schritt ist wie so oft die Selbsterkenntnis. Den ersten Schritt muss jeder für sich selbst wagen, um seinen Sprechapparat und die blinden Flecken zu erkennen. Danach muss jeder seine alltägliche Sprechweise langsam und schrittweise verändern; am einfachsten geht das im Sprech-Coaching unter der kundigen Anweisung eines

Trainers. Dadurch automatisieren sich die neu erworbenen Fähigkeiten und gehen langsam ins Unterbewusstsein über. Und um seinen Fertigkeiten zu erhalten, empfiehlt Berger eine periodische Auffrischung mit einem Experten.

Diese Experten haben sich in Österreich unter der Plattform Stimme.at zum Ziel gesetzt, ihre Botschaft und Dienstleistungen zu präsentieren. So wurde auch bereits zwei Mal ein „Tag der Stimme“ abgehalten, an dem Interessierte auf einfache Weise diese Experten und ihr Arbeitsweisen beschnuppern konnten. „Der Tag der Stimme war bisher sehr erfolgreich und wir werden weiterhin daran arbeiten, Stimme als ‚must have‘ den Menschen näher zu bringen“, so Berger abschließend. □

## info

■ **SPRECHTRAINING KURZ ERKLÄRT.** Die Ausbildung bei Petra Berger ruht zum einen auf den fünf Säulen der Sprechtechnik: Haltung, Atmung, Stimme, Artikulation und Ausdruck. Sie ergänzen einander und bauen auf einander auf. Bei Fehlen nur einer dieser Fähigkeiten ist die Erzielung einer optimalen Sprechtechnik und einer gelungenen Rede unmöglich. Deshalb gehören zum regelmäßigen Training Haltung-, Atem-, Resonanz- und Artikulationsübungen. Darüber hinaus wird ein Gefühl für Sprachmodulation, wie Pausen, Betonung und Sprachmelodie, sowie der Ausdruck durch Emotionen, sprechende Augen oder Subtext erarbeitet. Zum anderen geht es im zweiten Schritt um die Erlernung einer ausdrucksstarken, glaubwürdigen Rhetorik: Petra Berger analysiert und trainiert mit Ihren Klienten deren Körpersprache, Satzbau, Zuwendungsfähigkeit, Überzeugungskraft und Argumentation. Ebenso Teil dieser Arbeit sind Videoanalysen und Medientraining.

■ **WEBTIPPS.**

[www.sprichmitmir.at](http://www.sprichmitmir.at) Petra Maria Berger stellt ihr Leitbild und ihre Dienstleistungen vor.

[www.stimme.at](http://www.stimme.at) Das Netzwerk der europäischen Stimmexperten präsentiert das klingende Thema, Tipps und Neuigkeiten sowie Trainingsmöglichkeiten in Ihrer Nähe.

■ **BUCH „Die Macht der Stimme“.** Ingrid Amon, Gründerin des Europäischen Netzwerkes der Stimmberufe, [stimme.at](http://stimme.at), erläutert die Grundlagen des Stimmtrainings. Sie bietet Übungen wie Zwerchfellatmung und Lachtraining an und zeigt, wie man die Stimme als Anti-Stressmittel einsetzt.

ISBN: 978-3-636-01499-3 Preis: 22,90 Euro

# Ich hab ihn



## Den Partner finden, der wirklich passt.

Eine harmonische Partnerschaft muss kein Zufall sein. Das PARSHIP-Prinzip schlägt Ihnen anhand Ihres Persönlichkeitsprofils Partner vor, mit denen Sie eine ausgewogene Mischung aus Gemeinsamkeiten und Gegensätzen verbindet. Basierend auf 30 Jahren Erfahrung. Neugierig, wer wirklich zu Ihnen passt? **PARSHIP.at jetzt kostenlos testen.**



**WIENERZEITUNG**   
Gut zu wissen.

[www.wienerzeitung.at/partnersuche](http://www.wienerzeitung.at/partnersuche)