



8 Tipps für Ihre erfolgreiche „Stimmpersönlichkeit“ am Telefon

1. Ihre Stimmlage

Finden Sie Ihre Wohlfühlstimmlage. Dies ist die Tonlage, in der Sie mühelos und leicht sprechen. Eine zu hohe Stimmlage belastet Ihre Stimme. Es entsteht Spannungen und sogar Heiserkeit. In der Wohlfühlstimmlage ist Ihr Kehlkopf entspannter und der Luftdruck aus der Lunge reicht aus, um die Stimmlippen in leichtere Schwingung zu bringen. Dadurch klingt Ihre Stimme tiefer, voller und somit auch wesentlich angenehmer und professioneller. Ihre Zuhörer werden es Ihnen danken, denn Sie klingen angenehmer, verständlicher und ausdrucksstärker.

2. Die Lautstärke

Während eines Telefonats sind Sie direkt am bzw. im Ohr Ihres Gesprächspartners. Daher ist es wichtig, dass Sie in einer normalen, angenehmen Lautstärke sprechen. Dies hat auch automatisch Einfluss auf Ihre Stimmhöhe: Je lauter Sie sprechen, desto höher wird Ihre Stimme – und das ist äußerst unangenehm für den Zuhörer am anderen Ende der Leitung.

3. Die Intensität

Die Stimme ist eng mit unserer Atmung verbunden. Für eine gute Entfaltung benötigt sie den Körper als Resonanzraum. In einer aufrechten Körperhaltung fällt das Sprechen leichter und die Stimme erhält mehr Intensität und Überzeugungskraft. Wenn Sie sitzen, rücken Sie auf Ihrem Stuhl nach vorne auf die Kante, sitzen Sie aufrecht und in Balance, verwenden Sie auch gerne ein Sitzkissen, und setzen Sie beide Füße fest auf den Boden.



4. Die Sprechgeschwindigkeit

Passen Sie Ihre Sprechgeschwindigkeit an die Situation an. Wenn Sie langsamer reden, werden Sie leichter verstanden, Ihre Stimmlage ist dann auch etwas niedriger und angenehmer für den Zuhörer. Wenn Sie das Sprechtempo erhöhen, vermitteln Sie automatisch Ihrem Gegenüber einen emotionalen Bezug zum besprochenen Thema.

5. Die Atmung

Für eine wohlklingende und gesunde Stimme ist die richtige Atmung die Basis. Eine falsche Atmung – wie zum Beispiel krampfhaftes Einatmen vor jedem Satz – vermittelt dem Zuhörer Unsicherheit. So wirken Sie nicht souverän und überzeugend. Konzentrieren Sie sich auf ruhiges Ausatmen, dann stellt sich automatisch ein natürlicher Atemrhythmus ein. Durch Atempausen ermöglichen Sie zudem dem Zuhörer, Aussagen besser zu verstehen.

6. Die Sprechmelodie

Eine gut eingesetzte Sprechmelodie bekräftigt die Wirkung des Gesagten und das Gespräch wird interessanter und lebhafter. Eine monotone Sprechweise hingegen ermüdet und langweilt. Natürlich ist die Sprechmelodie abhängig von dem Inhalt der Gespräche, also dem, was Sie vermitteln wollen.

7. Ihre Aussprache

Eine klare und deutliche Aussprache erleichtert dem Gesprächspartner, Sie und das Gesagte besser zu verstehen. Trainieren Sie Ihre Aussprache, indem Sie zum Beispiel das laute Vorlesen von Texten regelmäßig durchführen. Üben Sie mit Betonungen auf verschiedene, möglichst extreme Weise, um alle Muskeln der Stimmorgane zu aktivieren. Eine zusätzliche, einfache Hilfe, die zudem auch viel Spaß macht, ist die „Korkübung“ – nehmen Sie einen Korken zwischen die Vorderzähne und versuchen Sie zuerst den Text klar und deutlich mit Betonung laut vorzulesen – danach ohne Korken, und voilà, Sie werden selbst einen eklatanten positiven Unterschied bemerken.



REGINA WENGENROTH
Kommunikation. Stimme. Workflow.

8. Lächeln

Ein Lächeln in der Stimme wird gehört und hat eine enorme Wirkung - stimmen Sie sich also vor Ihren Telefonaten positiv ein. Ein gute Stimmung verändert Ihre Körperchemie und hat einen positiven Einfluss auf das Gespräch mit Ihrem Gesprächspartner. Ihre Stimme transportiert unterschwellige Informationen – eben auch gute Laune und Ihr Lächeln oder anders herum.

Wenn Sie diese Punkte in Ihren täglichen Telefonate berücksichtigen, Ihre Stimme fördern, pflegen und trainieren werden Sie spielend zu einer wohlklingenden und erfolgreichen Telefonpersönlichkeit.

**Viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung
und bis dahin...**

**bleiben Sie stimmig –
Ihre Regina Wengenroth**

 [Jetzt kostenlosen Termin vereinbaren](#)