CHARMINGVOICE · ONLINE-KURS

Die perfekte Stimme

Dein Kursbegleiter – mit allen Übungen, Programmen, Soforthilfen und den wichtigsten Erkenntnissen aus allen Lektionen auf einen Blick.

Zum Ausdrucken, Mitnehmen und Wiederholen.



Klaus Neumann

Stimm- und Charismacoach · CharmingVoice Stimmtraining

charmingvoice.de

ÜBERBLICK

So nutzt du diesen Begleiter

Die Lektionen im Kurs zeigen dir jede Übung mit Bild und Ton. Dieser Begleiter ist dein Spickzettel dazu: alle Übungen und Programme zum schnellen Nachschlagen, deine Notfallkarte, die Checkliste der Redefallen und die Kernaussagen jeder Lektion.

TEIL A

Stimmfundament

Wie deine Stimme wirkt, die typischen Stimmprobleme und das große Stimmtraining mit 30 Übungen.

TEIL B

Der Blockadenbrecher

Nervosität verstehen, Soforthilfen, Glaubenssätze auflösen und innere Gelassenheit aufbauen.

TEIL C

Die Charisma-Werkstatt

Gefühle hörbar machen, Sprechweise variieren, den ersten Eindruck gestalten, Geschichten erzählen.

TEIL D

Downloads & Toolbox

Alle Materialien zum Kurs an einem Ort – Audio-Übungen, Stimmfitness-Programm, Stimmanalyse und dieser Begleiter.

DEIN ÜBUNGSRHYTHMUS

- **Am Anfang:** möglichst täglich 10 bis 15 Minuten üben – lieber kurz und regelmäßig als selten und lang.
- **Später:** zwei bis drei Einheiten pro Woche halten deine Stimme fit (12-Minuten-Programm, Seite 4).
- **Reihenfolge:** Atmung und Resonanz zuerst – sie sind das Fundament. Danach Haltung, Stimmkraft, Artikulation und Intonation.
- **Locker bleiben:** ohne Druck üben, Wasser in Reichweite – und nie bei Heiserkeit.
- **Unterwegs:** Die Audio-Übungen 1–30 aus Teil D begleiten dich im Auto, beim Spaziergang oder auf Reisen.
- **Fortschritt hörbar machen:** Nimm dich zu Beginn auf (A5), wiederhole die Aufnahme alle paar Wochen und am Ende des Kurses (Protokoll auf der letzten Seite).

DEIN START: DEINE AUSGANGSLAGE (A1)

- Wo hat dich deine Stimme schon einmal im Stich gelassen?
- Wie möchtest du wirken – ruhig, warm, souverän, klar, kraftvoll?
- Wofür willst du deine Stimme in den nächsten Monaten einsetzen?

Notiere deine Antworten und heb sie auf – im Epilog schaust du sie dir wieder an.

Deine 30 Übungen im Überblick

Alle nummerierten Übungen aus dem großen Stimmtraining (A17–A24). Die Nummern entsprechen den Audio-Übungen zum Mitnehmen.

A17 Die richtige Atmung

1	Grundübung zur natürlichen Tiefenatmung	Audio 1
2	Der Vogelflug	Audio 2
3	Atemstoßen („Hecheln“)	Audio 3

A18 Wohlklang: Die Resonanzräume

4	Singen	Audio 4
5	Summen mit M, W und S	Audio 5
6	Die Morse-Übung	Audio 6
7	Die Klöppel-Übung	Audio 7
8	Das Vokaldreieck	Audio 8
9	Sprechen mit der Papprolle	Audio 9

A19 Wärme: Deine entspannte Sprechstimmlage

10	Entdecke deine Wohlfühllage	Audio 10
11	Die Kurzübung für den Alltag	Audio 11

A21 Die entspannte Haltung

12	Die Marionetten-Übung	Audio 12
13	Marionette mit Entspannung	Audio 13
14	Die Murmel-Übung – finde deinen Schwerpunkt	Audio 14

A22 Power in der Stimme: Das Zwerchfell als Stimmstütze

15	Wurfübungen mit Silben	Audio 15
16	Wurfübungen mit Wörtern	Audio 16
17	Das Schimpfwort-ABC	Audio 17
18	Rufübungen	Audio 18
19	Ausdauerübungen	Audio 19

A23 Verständlichkeit: Die präzise Artikulation

20	Die Gähnübung	Audio 20
21	Kieferbewegungen	Audio 21
22	Aufwärmen für die Sprechwerkzeuge	Audio 22
23	Lippenflattern	Audio 23
24	Fisch und Kröte	Audio 24
25	Die Pleuelübung	Audio 25
26	Zungenstrecken	Audio 26
27	Korkensprechen	Audio 27
28	Zungenbrecher	Audio 28

A24 Gut eingestimmt: Die Intonation

29	Vokalwechsel mit Konsonanten	Audio 29
30	Vokalwechsel ohne Konsonanten	Audio 30

DEINE PROGRAMME

Stimme fit halten

Dein 12-Minuten-Programm (A29)

1 Min.	**Lockern**	Marionetten-Übung (Übung 12, A21) – Schultern und Nacken frei machen
2 Min.	**Atmung**	Grundübung zur Tiefenatmung (Übung 1) und Atemstoßen (Übung 3, A17)
2 Min.	**Aufwärmen**	Gähnübung (Übung 20) und Lippenflattern (Übung 23, A23)
2 Min.	**Resonanz**	Summen mit M, W und S (Übung 5, A18)
1 Min.	**Wohlfühllage**	Kurzübung für den Alltag (Übung 11, A19)
2 Min.	**Stimmkraft**	Wurfübungen mit Silben oder Wörtern (Übung 15 oder 16, A22)
1 Min.	**Artikulation**	Korkensprechen oder Zungenbrecher (Übung 27 oder 28, A23)
1 Min.	**Intonation**	Vokalwechsel (Übung 29, A24) oder ein paar Sätze mit gesenktem Satzende

DEIN TRAININGSRHYTHMUS

- **Woche 1 bis 4 – Aufbau:** fünf- bis sechsmal pro Woche das Programm, Übungen ab und zu variieren.
- **Ab Woche 5 – Erhaltung:** zwei- bis dreimal pro Woche.
- **Vor wichtigen Terminen:** Atmung, Aufwärmen und Wohlfühllage als 5-Minuten-Kurzprogramm.
- **Nach vier Wochen:** Stimmanalyse (A16) wiederholen und eine neue Aufnahme machen.

Die 10 goldenen Regeln der Stimmhygiene (A30)

1. **Trink genug** – stilles Wasser oder Kräutertee, über den Tag verteilt.
2. **Schlucken statt räuspern** – oder leise ein „mmm“ summen.
3. **Nicht flüstern,** wenn die Stimme angeschlagen ist – lieber leise mit Stimme sprechen oder schweigen.
4. **Sprich in deiner Wohlfühllage** (A19) – sie ist auch die gesündeste.
5. **Lass den Bauch die Arbeit machen:** Lautstärke kommt aus der Atemstütze (A22), nicht aus dem Hals.
6. **Gönn dir Sprechpausen** nach langen Gesprächen und Seminaren.
7. **Sing dich ein** – Summen, Gähnen und Lippenflattern vor wichtigen Terminen.
8. **Achte auf die Luft:** lüften, befeuchten, mit Wasserdampf inhalieren.
9. **Weniger Rauch, weniger Alkohol** – und vor dem Sprechen keine eiskalten Getränke.
10. **Schlaf und Bewegung** sind die beste Stimmpflege.

Wichtig: Hält eine Heiserkeit länger als zwei bis drei Wochen an, tut das Sprechen weh oder bleibt die Stimme weg, lass das von einem HNO-Arzt oder Phoniater abklären.

SOFORTHILFE

Deine Notfallkarte

Für die Momente, in denen es darauf ankommt: vor einer Rede, einem schwierigen Gespräch oder wenn dir die Stimme wegbleibt.

WENN DIE NERVOSITÄT STEIGT

- **„Hey, stopp – runteratmen!“** Sag es dir innerlich und atme bewusst tief in den Bauch (A27, B2).
- **Hand aufs Gefühl:** Spür, wo die Anspannung sitzt, und leg die Hand darauf (A27, B2).
- **Nicht unterdrücken:** Zu deiner Nervosität zu stehen, entspannt (B1).

KURZ VOR DEM AUFTRITT

- **Hecheln** aktiviert dein Zwerchfell (Übung 3).
- **Die Zauberformel** weckt deine Stimme in Sekunden (A12).
- **Genuss-Summen oder „Hmhm“** bringt dich in deine Wohlfühllage (A19).
- Lockere Kleidung, tief ausatmen, aufrecht und entspannt stehen (A21, A27).

WENN DU JEMANDEN ANSPRECHEN WILLST

- **3 … 2 … 1 … los!** Sprich, bevor der Kopf widerspricht (B3).
- **Go First:** Erst das Gefühl, dann die Worte (C2).

WÄHREND DU SPRICHST

- **Satzende nach unten** – so klingst du überzeugend (A24, A26).
- **Pausen statt „Äh“** – und an Punkt und Komma rechtzeitig nachatmen (A26).
- **Spannung bis zur letzten Silbe** halten (A26).
- **Nach wichtigen Aussagen:** einen Moment Stille (C7).

CHECKLISTE · A26

Die 9 klassischen Redefallen

Schau dir diese Liste vor deinem nächsten Vortrag oder wichtigen Gespräch an – und nimm dir jeweils nur *eine* Falle vor, auf die du ganz bewusst achtest.

FALLE	GEGENMITTEL
1. Ansteigende Intonation	Aussagen am Satzende nach unten sprechen
2. Falsche Betonung	Betonen, was wichtig ist – in kurzen Sätzen
3. Ständiges „Äh“	Kurze Pause statt Füllwort
4. Zu schnelles Sprechen	Körper entspannen, langsamer bewegen
5. Verhungerndes Satzende	Spannung bis zur letzten Silbe halten
6. Weichmacher und Konjunktiv	Klar sagen, was du meinst – im Indikativ
7. Bestätigungsfrage („…, oder?“)	Punkt setzen und die Stille aushalten
8. Sprechen auf Restluft	An Punkt und Komma rechtzeitig nachatmen
9. Leierton beim Ablesen	Stichworte, Markierungen und Blickkontakt

Die Sprechmelodie in drei Übungen (A24)

ÜBUNG

Punkt statt Fragezeichen

Jeden Satz zweimal sprechen: einmal mit der Stimme nach oben, einmal deutlich nach unten. Den Unterschied hören.

ÜBUNG

Ein Satz, sechs Bedeutungen

„Ich habe dir das Buch gegeben“ – jedes Mal ein anderes Wort betonen und auf die Bedeutung achten.

ÜBUNG

Den Text markieren

Wichtige Wörter unterstreichen, Pausen mit | markieren, laut lesen, aufnehmen und vergleichen.

ZWEI KLEINE SELBSTTESTS (A3, A4)

- **A3 · Angespannt oder entspannt?** Einen Satz mit hochgezogenen Schultern sprechen, dann ganz locker – und den Unterschied hören.
- **A4 · Spür es selbst:** Hände an die Flanken (Atmung), Finger an den Kehlkopf beim Summen (Stimmlippen), Nase zuhalten beim „mmm“ und „aaa“ (Resonanz).

Stimmfundament

A1 Die Macht der Stimme

- Deine Stimme entscheidet mit, wie du wirkst – im Beruf wie im Privaten.
- Gute Vorbereitung und Fachwissen verpuffen, wenn die Stimme nicht mitspielt.
- Die gute Nachricht: Stimme ist trainierbar. Genau darum geht es in diesem Kurs.

A2 Wie deine Stimme unbewusst wirkt

- Stimme und Stimmung stecken an – über die Spiegelneuronen, meist ganz unbewusst.
- Eine lebendige, klare Stimme macht Zuhörer aufmerksam. Monotone, nuschelige oder gepresste Stimmen übertragen Müdigkeit, Unruhe oder Anspannung.
- Deine Stimme wirkt auch anziehend: Wärme schafft Nähe, Kraft zeigt Selbstbewusstsein.
- Die 55–38–7–Formel gilt nur, wenn Worte und Tonfall bei Gefühlsaussagen nicht zusammenpassen. Dann zählt der Ton mehr als das Wort.
- Unterm Strich zählt das Gesamtpaket: eine angenehme, deutliche Stimme und eine präsente, authentische Ausstrahlung machen dir das Miteinander leichter und dich erfolgreicher.

A3 Die effektive Stimme

- Eine effektive Stimme ist entspannt und kräftig, klar, sympathisch, durchsetzungsstark – und sie bleibt in Erinnerung.
- Sprechen ist Muskelarbeit – und Muskeln lassen sich trainieren.
- Ein angenehmer Klang entsteht vor allem durch Entspannung von Körper und Sprechorganen.
- Entspannung wirkt doppelt: auf deine Stimme und auf deine Körpersprache.

A4 Hintergrundwissen: So entsteht deine Stimme

- Nicht die Lunge, sondern Zwerchfell und Atemhilfsmuskulatur holen die Luft – tiefe Atmung bis in die Flanken ist ideal.
- Die Stimmlippen erzeugen den Grundton: Je gespannter, desto höher.
- Zunge, Lippen und Kiefer formen den Ton zu Sprache.
- Resonanzräume und ein trainiertes Zwerchfell machen deine Stimme wohlklingend und tragfähig.

A5 Die 8 Stimmtypen im Überblick

- Deine Sprechweise ist erlernt – und damit veränderbar.
- Jeder der 8 Stimmtypen hat typische Merkmale und eine eigene Wirkung auf Zuhörer.
- Eine Aufnahme deiner Stimme ist der beste Startpunkt, um Fortschritte sichtbar zu machen.

A6 Die monotone Sprechweise

- Monotonie entsteht, wenn du nur einen kleinen Teil deines stimmlichen Umfangs nutzt.
- Wie bei der Gitarre gilt: Erst viele Saiten machen Musik.
- Die Melodietreppe bringt sofort mehr Variation in deine Stimme.

A7 Die raue, knarrende Stimme

- Quietschen, Knarren und Rauheit lassen dich erschöpft, ängstlich oder kränklich wirken.
- Die Geräusche entstehen oft unbemerkt am Satzende, wenn die Luft ausgeht.
- Die Lösung: Atemkontrolle beim Sprechen.

A8 Der Schnellredner

- Schnellreden entsteht oft aus Nervosität, Stress oder der Angst, Aufmerksamkeit zu verlieren.
- Es schadet deiner Verständlichkeit, deiner Wirkung und deiner Stimme.
- Bewusstes Atmen und Pausen nach jedem Wort helfen dir, dein Tempo zu kontrollieren.

A9 Die zu hohe Sprechstimmlage

- Ärger, Stress, Lärm, Unsicherheit oder Gewohnheit treiben die Stimme nach oben.
- Eine zu hohe Lage wirkt störend und belastet die Stimme.
- Eine tiefere Lage wirkt angenehmer und attraktiver – bei Männern wie bei Frauen.
- Regelmäßiges Üben stabilisiert deine optimale Sprechstimmlage.

A10 Nasales Sprechen

- Nasales Sprechen entsteht, wenn die Luft unkontrolliert durch die Nase fließt – oder der Nasenweg blockiert ist.
- Es mindert Verständlichkeit und Glaubwürdigkeit und kann arrogant wirken.
- Die Nasenballon-Übung verbessert die Kontrolle über den Luftstrom.
- Organische Ursachen im Zweifel ärztlich abklären lassen.

A11 Undeutliches Sprechen

- Nuscheln hat viele Ursachen – von Schüchternheit über schwache Muskulatur bis zur Gewohnheit.
- Wer nuschelt, wird missverstanden oder nicht ernst genommen.
- Die Korkenübung schafft Mundraum, kräftigt die Artikulation und bremst das Tempo.
- Dauerhafte Veränderung braucht Geduld und regelmäßiges Üben.

A12 Die zu leise Stimme

- Zu leises Sprechen kommt oft aus Schüchternheit, wenig Selbstvertrauen oder Gewohnheit.
- Es führt zu Missverständnissen, Langeweile und weniger Autorität.
- Die Zauberformel aktiviert deine Stimme in wenigen Sekunden – ideal vor jedem Auftritt.

A13 Die zu laute Stimme

- Zu lautes Sprechen kommt oft aus Unsicherheit, Stress oder schlechtem Hören.
- Es wirkt aufdringlich, lenkt von der Botschaft ab und belastet die Stimme.
- Die Flüsterübung schult dein Gefühl für unterschiedliche Lautstärken.

A14 Einführung in das Stimmtraining

- Ab jetzt wird trainiert: Das Stimm- und Charismatraining beginnt.
- Du lernst jede Übung mit Bild und Ton – so machst du sie von Anfang an richtig.
- Fehler sind erlaubt. Mit etwas Übung werden die Übungen schnell zur Routine.

A15 Hinweise zu den Übungen

- Atmung und Resonanz sind das Fundament – deshalb kommen sie zuerst.
- Die weiteren Bausteine fügen sich nach und nach zu deinem persönlichen Stimm-Sound zusammen.
- Regelmäßiges Üben ist wichtiger als lange Einheiten: lieber täglich 10 bis 15 Minuten, entspannt und nie bei Heiserkeit.

A16 Inventur deiner Stimme: Die Stimmanalyse

- Die Stimmanalyse zeigt dir, wo deine Stimme heute steht.
- Die Einschätzung von Freunden macht den Unterschied zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung sichtbar.
- Regelmäßig wiederholt, macht die Analyse deine Fortschritte messbar.

A17 Die richtige Atmung

- Die flache Hochatmung belastet die Stimme und hemmt deinen Ausdruck.
- Die Tiefenatmung ist deine natürliche Atmung – du musst sie nur wiederentdecken.
- Vor jeder Atemübung erst tief ausatmen.
- Grundübung, Vogelflug und Hecheln trainieren deine Tiefenatmung – übe sie regelmäßig im Alltag.

A18 Wohlklang: Die Resonanzräume

- Deine Resonanzräume wirken wie der Körper einer Geige: Sie verstärken deine Stimme und geben ihr Wohlklang.
- Aktivierte Resonanz macht deine Stimme wärmer, klarer und tragfähiger.
- Singen, Summen, Morsen, Klöppeln, Vokaldreieck und Papprolle aktivieren deine Resonanzen.
- Nutze die Übungen auch zum Aufwärmen – etwa morgens.

A19 Wärme: Deine entspannte Sprechstimmlage

- Künstlich tief sprechen klingt nach Brummen, zu hoch sprechen nach Stress.
- Deine natürliche Wohlfühllage klingt entspannt, warm und anziehend.
- Genuss-Summen und das zustimmende „Hmhm“ bringen dich jederzeit zurück in deine Wohlfühllage.

A20 Zeit für eine Zwischenbilanz

- Nach regelmäßigem Üben sind Atmung und Sprechweise ruhiger und entspannter.
- Eine neue Aufnahme im Vergleich zur ersten macht deine Fortschritte hörbar.
- Als Nächstes: Haltung, Stimmkraft, Artikulation und Betonung.

A21 Die entspannte Haltung

- Zu schlaff wirkt unsicher, zu steif wirkt künstlich – beides schadet deiner Stimme.
- Aufrecht und entspannt wirkst du souverän, und deine Stimme entfaltet ihre volle Kraft.
- Marionette, Entspannung und Murmel bauen aufeinander auf und bringen dich in deine Mitte.

A22 Power in der Stimme: Das Zwerchfell als Stimmstütze

- Hochatmung und Halsmuskeln als „Sprechwerkzeug" machen die Stimme gepresst und schnell heiser.
- Das Zwerchfell als Stimmstütze entlastet den Hals und macht deine Stimme kräftig und volltönend.
- Wurf-, Ruf- und Ausdauerübungen trainieren dein Zwerchfell – immer mit der Hand auf dem Bauch zur Kontrolle.

A23 Verständlichkeit: Die präzise Artikulation

- Nuscheln lässt dich unsicher wirken – ein Dialekt dagegen kann durchaus sympathisch sein.
- Klare Artikulation braucht entspannte Kiefer, kräftige Lippen und eine bewegliche Zunge.
- Gähnen und Kieferübungen lockern, Lippen- und Zungenübungen kräftigen.
- Korkensprechen und Zungenbrecher trainieren deine Deutlichkeit im Alltag.

A24 Gut eingestimmt: Die Intonation

- Gute Intonation heißt: Du passt deine Stimme bewusst der Situation an.
- Emotionen gehören dazu – du solltest sie aber steuern können.
- Vokalwechsel-Übungen im Sprechgesang schulen Intonation und Resonanz zugleich.
- Stimme am Satzende senken, gezielt betonen und bewusst Pausen setzen – so klingst du klar und souverän.

A25 Stimme und Flow-Erfahrungen

- Flow entsteht, wenn Anforderung und Können zusammenpassen.
- Eine trainierte Stimme macht dich erfolgreicher, selbstbewusster und gelassener.
- Singen und die Wunderwolke schenken dir Flow-Momente, wann immer du willst.

A26 Klassische Redefallen

- Neun typische Fallen kosten dich Wirkung – von der ansteigenden Intonation bis zum Leierton beim Ablesen.
- Zu jeder Falle gibt es ein einfaches Gegenmittel (Checkliste auf Seite 6).
- Nimm dir vor jedem Vortrag nur eine Falle vor, auf die du ganz bewusst achtest.

A27 Notfälle: Stimmfitness für schwierige Momente

- Nervosität führt zu Hochatmung – die Stimme wird dünn, schrill oder brüchig.
- „Hey, stopp – runteratmen!" bringt dich in Sekunden zurück in die Ruhe.
- Gefühle im Körper wahrnehmen und die Hand darauflegen löst Spannung.
- Vor einer Rede: hecheln, lockere Kleidung, tief ausatmen.

A28 Alltagssituation Telefonieren

- Am Telefon zählt nur deine Stimme – ohne Präsenz, ohne Körpersprache.
- Kläre vorher dein Ziel und ruf an, wenn du entspannt bist.
- Zu viel Nachdenken erzeugt Druck – die besten Telefonate entstehen spontan.
- Lächeln, aufrecht sitzen oder stehen, aktiv zuhören, stimmlich variieren.

A29 Stimmfitness: Dein Trainingsprogramm

- Erst fast täglich üben, später genügen zwei bis drei Einheiten pro Woche.
- Das Video-Programm deckt in wenigen Minuten alle wichtigen Bereiche ab.
- Eigenes Programm? Dann immer mit Atmung, Resonanz, Intonation und Artikulation.
- Das 12-Minuten-Programm deckt alle Bereiche ab – vor wichtigen Terminen reicht die 5-Minuten-Kurzversion.

A30 Stimmhygiene

- Stimmhygiene schützt deine Stimme bei starker Belastung.
- Trinken, schlucken statt räuspern, Sprechpausen und deine Wohlfühllage halten deine Stimme gesund.
- Heiserkeit, die länger als zwei bis drei Wochen anhält, gehört in ärztliche Hände.

Der Blockadenbrecher

B1 Warum Nervosität deine Stimme blockiert

- Zwei Mechanismen blockieren dich: ein übereifriger Schutzmechanismus und das Posieren.
- Beide beruhen auf Glaubenssätzen – inneren Überzeugungen, die du verändern kannst.
- Ziel ist ein authentischer Zustand, in dem Kreativität und Wohlbefinden die Kontrolle haben.
- Nervosität zu unterdrücken macht sie schlimmer. Dazu zu stehen, entspannt.

B2 Soforthilfe: 4 Übungen mit Sofortwirkung

- „Professionelles Blödeln" vor dem Spiegel öffnet den Zugang zu Kreativität und Gelassenheit.
- Macken bewusst übertreiben macht sie sichtbar – und damit abstellbar.
- „Stopp – runteratmen!" holt dich mitten in der Situation zurück in die Ruhe.
- Die Hand auf das Gefühl zu legen, löst körperliche Spannung.

B3 Ansprechangst: 3 … 2 … 1 … los!

- Ansprechangst existiert nur im Kopf – und schützt dich vor nichts, was dir wirklich schadet.
- Nachdenken gibt der Angst Raum und löst den Fluchtreflex aus.
- Die Formel: 3 … 2 … 1 … los – und sprechen, bevor der Kopf widerspricht.
- Mit jeder Wiederholung wird es selbstverständlicher.

B4 Störende Glaubenssätze erkennen

- Glaubenssätze sind erlernte Muster, die dich schützen wollen – manche bremsen dich aber nur noch aus.
- Redeangst beruht meist auf einem oder mehreren negativen Glaubenssätzen.
- Der Weg: erkennen, auflösen, ersetzen.
- Schreib deine störenden Glaubenssätze als Liste auf – quälende Gedanken vor dem Einschlafen sind ein guter Hinweis.

B5 Glaubenssätze auflösen: Der „Ausradierer"

- Beim Auflösen stellst du deine Glaubenssätze kritisch in Frage und bringst sie ins Wanken.
- Dein Unterbewusstsein wird sich wehren – das ist normal. Halte durch.
- Der „Ausradierer": sechs Fragen, schriftlich beantwortet, zum hinderlichsten Glaubenssatz zuerst.
- Danach ist Platz für neue, positive Muster.

B6 Machtwechsel: Dein inneres Team verhandelt

- Affirmationen allein programmieren dein Unterbewusstsein nicht um – der alte Glaubenssatz meldet sich zurück.
- Beim „Machtwechsel" lernst du deinen Schutzteil und deinen kreativen Teil kennen – und wertschätzt beide.
- Beide handeln einen kleinen, konkreten Schritt aus, dem beide eindeutig zustimmen.
- Setz den Schritt in der nächsten Situation um und sammle so positive Referenzerlebnisse.

B7 Wahrnehmungskonzert

- Das Wahrnehmungskonzert vertieft und festigt deine kreativen, positiven Anteile.
- Du dirigierst deine Sinne: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken.
- Unangenehmes schrumpfst du oder lässt es verschwinden, Angenehmes verstärkst du.
- Am Ende verbindest du alle Sinneseindrücke zu deinem eigenen Konzert.

B8 Audio-Trance: Loslassen und Selbstvertrauen

- Die Audio-Trance ergänzt die Übungen aus B6 und B7 – oder ersetzt sie, wenn dir Zuhören mehr liegt.
- Drei Phasen der Entspannung helfen dir, Ängste und Sorgen loszulassen.
- Regelmäßig hören wirkt am besten – ungestört, am besten mit Kopfhörern.
- Nie beim Autofahren oder anderen Tätigkeiten hören, die Aufmerksamkeit brauchen.

Die Charisma-Werkstatt

C1 Charisma: Stimme, Körper und Publikum

- Wenn Worte und Tonfall sich widersprechen, glauben Zuhörer dem Tonfall.
- Deine Wirkung hat drei Stellschrauben: Stimme, Körpersprache und Aufmerksamkeit für dein Publikum.
- Authentisch wirkst du, wenn alle drei zusammenpassen.
- Spiegel, Videoaufnahme und ehrliches Feedback sind deine besten Trainingspartner.

C2 Das Go-First-Prinzip: Gefühle von innen erzeugen

- Go First heißt: Erst das Gefühl, dann die Worte.
- Ein echter innerer Zustand sorgt automatisch für stimmige Stimme, Mimik und Körpersprache.
- Erlebe die Szene aus deiner eigenen Perspektive – nicht als Zuschauer.
- Vorstellen, aufschreiben, erzählen: Mit jedem Schritt wird das Gefühl stärker und später leichter abrufbar.

C3 Emotionale Ansteckung: Deine Stimmung überträgt sich

- Gefühle sind ansteckend – deine gute wie deine schlechte Stimmung überträgt sich.
- Wer Positives ausstrahlt, wirkt sympathisch, vertrauenswürdig und anziehend.
- Emotionale Ansteckung ist zu einem guten Teil lernbar: wahrnehmen, regulieren, ausdrücken, sich einstellen.
- Trainiere deine Wahrnehmung (Spaziergang), dein Erkennen (Spiegel) und deinen Ausdruck (Pantomime).

C4 Emotionale Facetten: Variiere deine Sprechweise

- Eine abwechslungsreiche Sprechweise macht dich lebendiger und interessanter.
- Emotionale Facetten verbinden Stimme, Körpersprache, Gestik und Mimik zu einer Grundstimmung.
- Wähle die Facette passend zu Situation und Ziel – und wechsle bewusst.
- Trainiere mit einem banalen Thema: Dann kannst du dich ganz auf den Ausdruck konzentrieren.

C5 Die Schallplattensprung-Technik

- Jede natürliche Sprechweise hat einen emotionalen Subtext.
- Mit einem gedanklich wiederholten Gefühlssatz gibst du jedem Text die gewünschte Färbung.
- Die passende Körperhaltung verstärkt den Effekt.
- Unerwartete Gefühlswechsel machen deinen Vortrag spannend und lebendig.

C6 Der erste Eindruck: Hochstatus und Tiefstatus

- Der erste Eindruck entsteht in Sekunden – und hält lange.
- Das auffälligste Signal prägt das Gesamturteil.
- Zeig Respekt, aber keinen Tiefstatus: aufrecht, ruhig, raumgreifend, klar sprechend.
- Gepflegtheit und passende Kleidung zählen mehr als natürliche Attraktivität.
- Eine freundliche, entspannte Mimik macht dich sofort sympathisch.

C7 Storytelling: Warum Geschichten überzeugen

- Geschichten wecken Gefühle, bleiben im Gedächtnis und transportieren Botschaften.
- Eine gute Geschichte hat Handlung, Gegensatz, Hauptfigur, Wendepunkt und Pointe.
- Die Pointe muss zu deiner Botschaft passen und kurz sein.
- Deine beste Quelle bist du selbst – ohne dich als Held zu inszenieren.
- Gib jedem Abschnitt in Gedanken ein Gefühlswort mit – so wird deine Erzählung lebendig.

Epilog Und plötzlich hört dir jeder zu

- Tiefenatmung, Wohlfühllage und klare Artikulation sind die Säulen deiner Stimme.
- Neue Aufnahme, Stimmanalyse und deine Ziele aus A1 zeigen dir, wie weit du gekommen bist.
- Am Anfang viel üben, später genügt ein regelmäßiges kurzes Programm.
- Bau kleine Übungen in deinen Alltag ein – im Auto, beim Spaziergang, beim Singen.

DEIN FORTSCHRITT

Aufnahme-Protokoll

Nimm dich regelmäßig mit demselben kurzen Text auf – zum Beispiel alle vier Wochen – und vergleiche mit deiner ersten Aufnahme aus A5. Die Stimmanalyse aus A16 hilft dir bei der Einschätzung. Am Ende des Kurses machst du im Epilog dein großes Vorher-Nachher.

DATUM	WAS KLINGT SCHON BESSER?	WORAN ARBEITE ICH ALS NÄCHSTES?	ÜBUNGEN

© Klaus Neumann · CharmingVoice Stimmtraining. Dieser Begleiter gehört zum Online-Kurs „Die perfekte Stimme“ und ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt.