



Hallo, hören Sie mich?

Hört Hört. Was ist schlimmer. Ein Besuch beim Zahnarzt oder die eigene Stimme zu hören? Ö3-Moderatorin Daniela Zeller findet beides schmerzhaft. Doch die Sprecherin weiß Abhilfe.

VON TERESA RICHTER-TRUMMER

Reden, das ist ihr Ressort. Seit zehn Jahren weckt Daniela Zeller mit ihrer Stimme im Ö3-Wecker die Fangemeinde. Nun kann man ihre Worte nicht nur hören, sondern auch lesen. Der Titel ihres Erstlingswerks ist wenig verwunderlich „So werden Sie gehört“ und verrät, wie man laut Zeller richtig redet, professionell präsentiert und authentisch auftritt.

Kann man all das tatsächlich aus einem Buch lernen? „Man kann sich den Mut holen, die Sache anzugehen. Das Buch zeigt einen Weg, wie man Dinge lernen kann“, urteilt Zeller. Als diplomierte Sprecherin und zertifizierter systemischer Coach weiß sie: Stimme ist etwas Sensibles, Veränderungen passieren nicht von heute auf morgen. Die 32-jährige Moderatorin selbst beschäftigt sich seit 15 Jahren mit ihrem „Arbeitswerkzeug“ und hat in dieser Zeit auch einige Hoppalas oder Peinlichkeiten erlebt. Die sie uneitel mit der Leserschaft teilt, denn „es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Das muss man sich vor Augen halten. Auch ich trainiere viel, mache brav meine Übungen.“

Sich selbst hören Die eigene Stimme trainieren – meist eine Sache der wenig Beachtung geschenkt wird. Obwohl zum Großteil die Stimme und nicht der Inhalt darüber entscheidet, ob man Gehör findet. „Die meisten fangen erst an, sich mit ihrer

Stimme zu beschäftigen, wenn es Probleme gibt. Wenn sie vor Leuten sprechen müssen und merken: Meine Stimme trägt nicht, ich bin nervös oder sofort heiser. Das ist wie beim Zahnarzt. Dort geht man auch erst hin wenn es wehtut“, verrät Zeller, was die Leute in ihre Kommunikations-Coachings bringt.

Schmerzhaftes Stimmtraining?

Doch ist ihr Unterricht in Sachen Stimme hoffentlich angenehmer als ein im Zahn bohrender Arzt? „Nicht unbedingt“, meint Zeller lachend und doch ernsthaft: „Denn ich nehme die Schüler auf Tonband auf und filme sie. Man muss sich hören und sehen. Das ist ungewohnt und anfangs schmerzhaft.“

Hier ist wieder Mut gefragt. Den Zeller gerne macht, denn: „Jeder kann ein guter Redner sein. Nicht nur die Schenkelklopfer mit der lauten Stimme.“ Doch: „Man muss sich seiner Stimme stellen. Erst dann kann man etwas daran ändern. Stimme und Persönlichkeit sind eng verknüpft, das ist ein sehr intimer Prozess.“ Für das Finden der eigenen Stimme und professionellen Präsentation hat sie jede Menge Übungen parat. Das Beste daran: Vom Kiefer-Lockern vor dem Auftritt bis zum Üben der stimmförderlichen Körperhaltung sind sie alle im Arbeitstag umsetzbar.

BUCHTIPP: So werden Sie gehört. Von Daniela Zeller Ueberreuter 2009.

Übung 1

Die Krone

Stellen Sie sich vor, Sie tragen eine Krone. Wie müssen Sie den Kopf halten, damit sie nicht herunterfällt? Genau: Der Kopf ist gerade, der Blick nach vorne gerichtet. Genau die richtige Haltung, damit ihre Stimme den vollen Klang entfalten kann.

Übung 2

Der Korken

Nehmen Sie einen Korken fest zwischen die Schneidezähne. Sprechen Sie nun langsam und deutlich, aber ohne zu verkrampfen ihren Text. Nach einigen Malen wiederholen Sie den Text ohne Korken. Sie werden sofort Veränderungen bemerken.

Übung 3

Die Atmung

Legen Sie eine Hand auf den Bauch und atmen Sie tief ein, ohne zu verspannen. Um das Zwerchfell zu aktivieren hilft es, kräftig zu gähnen. Genau die Stellung, die der Bauch dann einnimmt braucht man, um die Atmung beim Sprechen fließen zu lassen.

Übung 4

Die Bühnenangst

Lampenfieber? Atmen Sie tief ein, und versuchen Sie dabei ganz intensiv Angst zu fühlen. Beim Ausatmen denken Sie daran, wie gut Sie gleich reden werden. Nach einigen Wiederholungen ist das Lampenfieber kaum mehr heraufzubeschwören.

BUSINESS TOOLS

Zeugs der Woche: Wenn im Büro Bäume blühen

Wenn man die Garderobe vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, dann liegt das womöglich an **Swedish Tree**. Die ungewöhnliche Wandgarderobe bringt zwar nicht mehr Sauerstoff in die Arbeitswelt, macht aber aus dunklen Fluren eine fröhliche Allee. Die Idee vom Baum im Büro kam vom schwedischen Traditionshaus Swedese. Deren Gründer Yngve Ekström machte einst mit Alvar Aalto und Arne Jacobsen die „Skandinavische Moderne“ berühmt. Junge Designer wie Karin Petrusdottir und Michael Young übersetzen die klassischen Designansätze in die heutige Zeit.



INFO: In einer Large oder XL-Version. Kosten ab 289 Euro www.topdeq.com

Buchtipps: Mit der Krise leben lernen

Die neuen Spielregeln der Finanzmärkte – wie lauten sie? Autor Eric Frey wagt in **Mit der Krise leben lernen** eine These. Seiner Meinung nach sind nicht nur Fehlentscheidungen von Politikern und Bankern für die Krise verantwortlich. Vielmehr liegt es in der Natur der modernen Finanzwelt, dass auf Phasen der Euphorie stets ein Absturz folgt. Regierungen und Notenbanken können hier zwar gegensteuern, aber die regelmäßigen Krisen nicht völlig verhindern. Frey zeigt, wie Staat und Gesellschaft Krisen leben können, ohne auf die Chancen eines liberalen Finanzwesens zu verzichten.



INFO: Mit der Krise leben lernen. Von Eric Frey. Linde Verlag 2009.

Seminartipp: Multikulti-Management

Interkulturelles Projektmanagement – eine Herausforderung für jeden Manager. Damit Führungskräfte besser mit kulturellen Dimensionen und deren Einfluss auf das Verhalten umgehen können, bespricht man im zweitägigen Seminar **Interkulturelles Projektmanagement** eine Frage ganz genau: Was ist Kultur? Was sind Vorurteile, was ist Wissen?

Die Teilnehmer sollen lernen, die von kulturellen Unterschieden betroffenen Bereiche der Zusammenarbeit zu erkennen. Mehr Klarheit soll es auch in Fragen mit der Klärung von Rollenbildern sowie Entscheidungsprozessen geben. Ziel ist die Förderung der Zusammenarbeit im Projekt-Team.

INFO: 25.–26. 05. 2009, Wien Umgebung. Kosten: 780 Euro zzgl. USt. Weitere Details zum Seminar unter www.seminardmc.at