

12 Minuten - Programm für deutliches Sprechen



Menschen mit geschulter Stimme heben sich hörbar von der Masse ab und genießen so einen wesentlichen Wettbewerbsvorteil. Auch der Karrieresprung fällt mit guter Sprechtechnik deutlich leichter. Laut einer Studie gaben 92% der Führungskräfte an, einem Bewerber mit guter Stimme den Vorzug zu geben. Ganze 82% glauben, dass jemand, der deutlicher spricht auch kompetenter wirkt.

Diese Übungen geben Ihnen einen Einblick in das große Feld der Stimmübungen. Mit einer trainierten Stimme können Sie sich besser durchsetzen. Sie punkten mit vollem Stimmvolumen und sympathischem Stimmklang. Sie sprechen lebendig, interessant und pointiert, motivieren und überzeugen Ihr Publikum spielerisch.

Wer sich selbst präsentiert, muss viel sprechen. Wer viel spricht, muss gut verstanden werden. Damit das gelingt, kommt es vor allem auf deutliche Endungen und den Unterschied zwischen harten und weichen Konsonanten an. Niemand wird als guter Sprecher geboren. Wer regelmäßig übt, wird bald schnelle Erfolge erzielen. Hier habe ich sehr wirkungsvolle Übungen zusammengefasst. Übrigens: Stimm- und Sprechübungen werden immer laut und überdeutlich gemacht – sonst bringen sie nichts!

1

Übung: Plosivlaute (harte Konsonanten deutlich sprechen (5 Minuten))

Viele verschlucken gerne Endungen und klingen damit undeutlich. In dieser Übung geht es darum, genau diese Endungen überdeutlich auszusprechen. Nur so erreichen wir, dass die Wörter auch im normalen Sprechalltag korrekt enden. Die folgende Übung soll genau das bewirken.

Aufgabe: Folgende Konsonantenfolgen verwischen bei undeutlichem Sprechen. Stellen Sie sich aufrecht hin und sagen Sie folgende Laute 10mal hintereinander. Um Klarheit zu schaffen: mit der Aussprache ist immer die Sprechweise gemeint, nicht so, wie man die Buchstaben im ABC aufzusagen würde – demnach nicht (pe-te-ka) sondern p-t-k. Übungsreihe 3 x wiederholen

- ptk – ptk – ptk – ptk – ptk – ptk
- pep – pop – pup – pip – pap
- tet – tot – tut – tit – tat
- kek – kok – kuk – kik – kak
- ble-ple, ble-ple, blo-plo, blo-plo, bli-pli, bli-pli, blu-plu, blu-plu bla-pla, bla-pla,
- de-te, de-te, do-to, do-to, di-ti, di-ti, du-tu, du-tu, da-ta, da-ta,
- kle-kli-klo-klu-klā, kle-kli-klo-klu-klā

12 Minuten - Programm für deutliches Sprechen

2

Übung: Vokale deutlich sprechen (3 Minuten)

Als Nächstes üben wir eine Kombination aus Vokalen. Wiederholen Sie die Übung wieder 3 Mal.

- ma-me-mi-mo-mu, ma-me-mi-mo-mu

Beim „a“ mind. 2 Fingerbreit den Mund öffnen!

- Abraham saß nah am Abhang, sprach gar sangbar, zaghaft langsam.
- Am Abend ist aller Anfang anders
- Abraham aß am Abend Ananas

In der nächsten Übung geht es um die Aussprache und die klare Trennung der einzelnen Vokale.

Aufgabe:

Sprechen Sie in einem Atemzug die Vokale a-e-i-o-u. Setzen Sie dabei nicht ab und versuchen Sie trotzdem jeden einzelnen Vokal überdeutlich zu sprechen. 5mal hintereinander.

3

Übung: Sprechübung mit Korken oder Daumen (2 Minuten)

Diese Übung geht auf den griechischen Staatsmann Demosthenes zurück, der 300 Jahre vor Christus gelebt hat. Demosthenes hatte einen Sprachfehler. Er sprach leise, undeutlich und nuschelte. Um das zu ändern, ging er ans Meer, nahm Kieselsteine in den Mund und versuchte gegen die Wellen anzusprechen. Laut und deutlich. Offenbar hat es gewirkt, denn er ging als einer der bedeutendsten Redner in die Geschichte ein.

Korkenübung:

Man nehme einen Korken zwischen die Schneidezähne. Alternativ geht auch der Daumen (bei dem wir uns die Spitze zwischen die Schneidezähne stecken). Sprechen Sie dann für 2 Minuten laut. Wem nichts einfällt, nimmt einfach die Zeitung oder ein Buch und liest laut vor. Wer es noch herausfordernder mag: Stellen Sie sich vor, Sie unterhalten sich mit einer imaginären Person über ein aktuelles Projekt oder ein privates Erlebnis. Dies schult zugleich das Präsentieren und das spontane Formulieren von Sätzen.

Wenn Sie den Korken bzw. Daumen dann wieder wegnehmen, werden Sie bemerken, dass Ihre Aussprache deutlicher und präziser klingt.

4

Übung 4: Zungenbrecher (2 Minuten)

Zungenbrecher machen nicht nur Spaß, sie trainieren Ihre Aussprache. Es gibt Unmengen Zungenbrecher in verschiedenen Variationen. Ich habe meine Favoriten aufgeschrieben, die jeweils eine andere Buchstabenkombination trainieren.

12 Minuten - Programm für deutliches Sprechen

Beginnen Sie erst langsam. Deutlichkeit geht vor Schnelligkeit. Später steigern Sie Ihr Tempo allmählich. Sie sollten immer knapp an der Überforderungsgrenze sein. (dann tut sich auch schnell was.) Jeder Zungenbrecher sollte mindestens 5mal hintereinander aufgesagt werden.

- Brauchbare Bierbrauerburschen brauen brausendes Braunbier. Brauchbare Bierbrauerburschen brauen brausendes Braunbier.
- Der Flugplatzspatz nahm auf dem Flugplatz platz. Auf dem Flugplatz nahm der Flugplatzspatz platz.
- Ein Dutzend nuschelnde Dutzer dutzen nuschelnd dutzende dutzender Nuschler nuschelnd.
- Die quitschvergnügte Qualle quillt aus quiettengelbem Schotten-Kilt während der Sumpfschlump sich durch den Sumpfschlumpf schlumpft.
- Der Pfälzer Pfarrer Pfaff pfiß in Pfaffenhofen pflichtbewusst dem Pferd, das pfeilschnell im Pferch unter dem angepflockten Pflaumenbaum gleich neben dem verpfuschten Pfahlbau Pfefferminzblätter pflückte.
- Stahlblaue Stretchjeansstrümpfe strecken staubige tschechische Stretchjeans, während tschechische staubige Stretchjeans stahlblaue Stretchjeansstruempfe nicht strecken.

Viel Spaß beim Üben!



- **Wollen Sie mehr aus Ihrem stimmlichen Potenzial holen?**
- **Wollen Sie Ihre Zuhörer fesseln?**
- **Wollen Sie kompetent und glaubwürdig klingen?**

-> Dann holen Sie sich den 1. Online-Sprecherkurs

Der 1. Online-Sprechkurs: Wie Sie in 9 Wochen professionell klingen, ohne den Schreibtisch zu verlassen!

Hier klicken für mehr Infos <http://bit.ly/1Nz2cUX>

Mit dabei: individuelles Stimmprofil! + Videos + Checklisten + Übungen + persönliches Feedback zu einzelnen Übungen für den Feinschliff Deiner Stimme.
+ 3 x Live-feedback von Barbara Blagusz

Ich freue mich auf Sie

Kontakt:

Barbara Blagusz

e: blagusz@sozusagen.at

w: www.sozusagen.at w: www.barbarablagusz.com

