

Dein Guide

WOW
STIMME

Souverän, deutlich
und überzeugend



Wie deine
Stimme dein
Leben verändert..



Inhalt

1. Deine Stimme kann mehr, als du denkst
2. Warum deine Stimme der geheime Gamechanger ist
3. Was eine starke Stimme ausmacht
4. Die Bausteine für Klarheit und Präsenz
5. Häufige Stolperfallen – und wie du sie umgehst
6. Übungen für deine klare und sichere Stimme
7. Was du mit einer starken Stimme alles gewinnen kannst
8. Dein nächster Schritt



Hallo

1

DEINE STIMME KANN MEHR, ALS DU DENKST

Hast du jemals jemanden sprechen gehört und gedacht: "Wow, was für eine Stimme – so klar, so souverän!" Und dann gibt es diese Momente, in denen man sich selbst reden hört und denkt: "Oh, das war... naja, okay-ish?"

Keine Sorge, du bist nicht allein! Das Spannende ist: Deine Stimme ist ein richtiges Power-Tool – du musst nur wissen, wie du es einsetzt. Mit diesem Guide helfe ich dir, deine Stimme von „okay-ish“ zu „Wow, ich liebe es, ihr/ihm zuzuhören!“ zu transformieren.

Am Ende erfährst du, wie du deine Stimme im Online-Kurs nachhaltig zu einem "WOW"-Strahlen bringst.

Bist du bereit? Lass uns starten!

Barbara



WARUM DEINE STIMME DER GEHEIME GAMECHANGER IST

Wusstest du schon?

- Deine Stimme entscheidet oft innerhalb von Sekunden, wie kompetent, sympathisch oder glaubwürdig du wirkst.
- Menschen erinnern sich oft mehr an den Klang deiner Stimme als an deine Worte.
- Eine klare, präsente Stimme öffnet dir Türen – sei es im Beruf, im Freundeskreis oder sogar beim nächsten Karaoke-Abend (okay, das letzte ist optional).

Kurz gesagt: Deine Stimme ist ein echter Erfolgsfaktor. Sie kann dafür sorgen, dass man dir nicht nur zuhört, sondern dir auch glaubt und vertraut.

Klingt gut? Ist es auch!



2

WILLST DU EINE
STIMM-ANALYSE?

WAS EINE STARKE STIMME AUSMACHT

Hier ein kleiner Reality-Check:

Hast du schon mal jemanden gehört, der so monoton spricht, dass du sofort abschaltest? Oder jemanden, dessen Stimme so unsicher ist, dass du Zweifel bekommst, ob sie/er wirklich weiß, wovon sie/er spricht?

Eine starke Stimme hingegen hat folgende Superkräfte:

- **Sicherheit:** Kein Zittern, keine Unsicherheit – du klingst, als hättest du alles im Griff (auch wenn dein inneres Chaos was anderes sagt).
- **Klarheit:** Jedes Wort kommt an, nichts geht verloren.
- **Präsenz:** Deine Stimme füllt den Raum – nicht durch Lautstärke, sondern durch Energie.
- **Flexibilität:** Du kannst sie an jede Situation anpassen – ob Präsentation, Small Talk oder Streitgespräch.



3

DIE BAUSTEINE FÜR KLARHEIT UND PRÄSENZ

Wie bekommst du so eine Stimme?

Hier sind die wichtigsten Stellschrauben:

1. Atemtechnik – Dein innerer Kraftmotor:

Eine ruhige, tiefe Atmung gibt dir nicht nur Energie, sondern auch die Kontrolle über deine Stimme.

2. Artikulation – Das klingt viel deutlicher:

„Schwamm drüber“ ist vielleicht ein netter Spruch, aber in der Stimme fehlt am Platz. Übe, jedes Wort klar zu formen.

3. Modulation – Kein Einheitsbrei:

Nutze Höhen, Tiefen und Lautstärken, um deine Stimme lebendig und spannend zu gestalten.



4. Indifferenzlage – Dein persönliches Sweet Spot:

In dieser natürlichen Stimmlage klingt deine Stimme entspannt, angenehm und überhaupt nicht gepresst.

5. Lautstärke – Geh einfach mal bis zur letzten Reihe:

Du musst nicht schreien, aber sprich so, dass man dich auch hinten noch versteht.

4

HÄUFIGE STOLPERFALLEN – UND WIE DU SIE UMGEHST



Vom Problem zur Lösung

- 1.** Problem: „Ähms“ und „Ähs“ regieren dein Sprechen.
Lösung: Pausen! Es ist völlig okay, mal kurz zu schweigen.
Das wirkt sogar professionell.
- 2.** Problem: Du klingst wie eine lahme Ente – monoton und ohne Power.
Lösung: Stell dir vor, du wärst ein Schauspieler. Betone, spiele, variiere – ja, das darf Spaß machen!
- 3.** Problem: Du redest zu schnell – als wärst du auf der Flucht.
Lösung: Nimm Tempo raus. Atme tief durch, bevor du sprichst, und setze bewusste Pausen.
- 4.** Problem: Deine Stimme ist zittrig oder zu leise.
Lösung: Arbeite an deiner Atmung und sprich mit dem Selbstbewusstsein, das du in Zukunft haben wirst.

5

ÜBUNGEN FÜR EINE KLARE, SICHERE STIMME

Dein Leitfaden

Übung 1: Atemtechnik – Bleib cool!

- Leg eine Hand auf deinen Bauch.
- Atme tief ein (der Bauch hebt sich).
- Atme langsam durch den Mund aus und zähle dabei bis fünf.

Übung 2: Artikulation – Mach's deutlich!

- Sag Zungenbrecher wie „Blaukraut bleibt Blaukraut“ in Zeitlupe.
- Achte darauf, jeden Laut bewusst zu formen.

Übung 3: Modulation – Mach's spannend!

- Sprich den Satz „Ich habe eine Überraschung für dich!“ in drei Varianten: neugierig, begeistert, geheimnisvoll.

Übung 4: Pausen – Mach's stark!

- Lies einen Absatz laut vor und halte nach jedem Satz eine Pause von zwei Sekunden.



6

WAS DU MIT EINER STARKEN STIMME ALLES GEWINNEN KANNST



- Mehr Selbstbewusstsein: Stell dir vor, du sprichst in einem Meeting und alle hören zu – weil du so überzeugend klingst.
- Bessere Wirkung: Ob bei Präsentationen, Verhandlungen oder im Alltag – deine Stimme bleibt hängen.
- Karrierechancen: Eine starke Stimme macht Eindruck – und der öffnet oft Türen.

7



8

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Gratuliere! Du hast die ersten Schritte zu einer klaren, präsenten Stimme gemacht. Aber das war nur der Anfang. Wenn du richtig durchstarten willst, lade ich dich ein, Teil meines Onlinekurses „Stimmfit in 9 Modulen“ zu werden.

Dort lernst du:

- Wie du deine Stimme gezielt einsetzt, um maximalen Eindruck zu hinterlassen.
- Wie du ohne „Ähms“ und Unsicherheiten sprichst.
- Wie du deine stimmliche Präsenz auf das nächste Level bringst.

Melde dich jetzt an – ich freue mich darauf, dich auf deiner stimmlichen Reise zu begleiten!

Exklusiv: du bist ab sofort für den Sozusagen Newsletter angemeldet und sicherst dir als erstes alle neuen Termine, Zugang zu exklusiven Inhalten und Early-Bird-Angeboten. Gemeinsam entwickeln wir deine WOW-Stimme!

👉 **Brauchst du eine Stimm- und Potentialanalyse?**

Barbar



**INFO ZUR STIMM-
ANALYSE**

EINE KLARE, STARKE STIMME IST KEIN ZUFALL

Sie ist das Ergebnis von gezieltem Training und der richtigen Anleitung. Du hast alles, was du brauchst, um deine Stimme in ein mächtiges Werkzeug zu verwandeln, das dir Sicherheit, Klarheit und Präsenz verleiht.



Stell dir vor:

- Du sprichst mit Selbstbewusstsein, und jeder hört dir aufmerksam zu.
- Deine Botschaften kommen klar an und hinterlassen einen bleibenden Eindruck.
- Du gewinnst nicht nur an stimmlicher Stärke, sondern auch an persönlicher Ausstrahlung.

Das Beste daran? All das kannst du lernen!

In meinem Onlinekurs „Deine WOW-Stimme“ zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du:

- Deine Stimme bewusst einsetzt, um souverän zu wirken.
- Unsicherheiten ablegst und mit Klarheit und Deutlichkeit sprichst.



DIREKT ZUM
KURS