



## Authentisch kommunizieren

Wie kann ich hör- und sichtbar werden und andere Menschen für mich begeistern

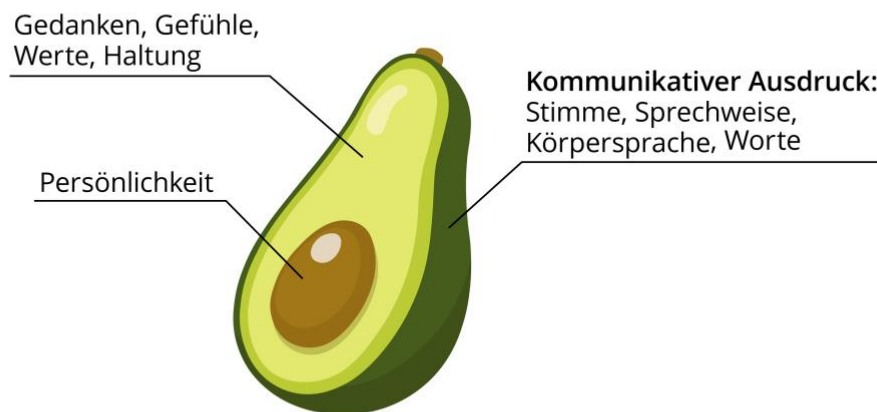
mit

Sabrina Adams

[www.sabrina-adams.de](http://www.sabrina-adams.de)

Podcast: „Das Wie beim Sprechen“

<https://sabrinaadams.de/podcast/>



Sabrina Maru Adams  
*Kommunikation & Persönlichkeit*



## Mein Avocado-Modell für deine Hör- und Sichtbarkeit

Die Avocado stellt für mich deinen einzigartigen Ausdruck dar. Deine einzigartige Persönlichkeit, die von klein auf vorhanden ist und mit der du auf diese Welt gekommen bist. Deine Gedanken, Gefühle, Werte und Haltung, die sich anhand deiner Erfahrungen ausgebildet haben und stetig weiterentwickeln. Und deinen kommunikativen Ausdruck, der deine Persönlichkeit in der Begegnung mit anderen Menschen sichtbar werden lässt.

Der Kern und das Fruchtfleisch sind unter der Oberfläche und somit unsichtbar. Erst durch die Schale kannst du deine Persönlichkeit, Gedanken, Gefühle, Werte und Haltung sichtbar machen und zum Ausdruck bringen – indem du kommunizierst.

Die Schale symbolisiert den kommunikativen Ausdruck deiner Persönlichkeit in deinem Handeln und Verhalten. In dem Moment, in dem du einem anderen Menschen begegnest, kommunizierst du und drückst dich aus – über deine Worte (WAS), Stimme, Sprechweise, und Körpersprache (WIE). Dieser persönliche Ausdruck macht es möglich, dass andere Menschen dich in deiner Einzigartigkeit erkennen.

## Deine klaren Worte – Bring das zum Ausdruck, was du ausdrücken willst

Wir reden oft davon, was wir nicht wollen, anstatt davon zu sprechen, was wir wollen. Wenn du deine Ziele erreichen willst, dann solltest du auch genau wissen was du willst und das klar zum Ausdruck bringen. Zu einer klaren Kommunikation gehört auch, dass du Weichmacher wie würde, könnte, hätte, eventuell, vielleicht etc. minimierst.

<u>Anstatt:</u>	<u>Sage:</u>
Ich will mich nicht mehr so aufregen.	Ich möchte entspannter sein.
Ich will mich nicht mehr so unsicher fühlen.	Ich möchte mich sicher fühlen.
Wann geht endlich dieses Lampenfieber weg	Ich akzeptiere mein Lampenfieber und gehe damit gelassen und souverän um.



## **Deine Stimme – Werde hörbar mit deiner Persönlichkeit & Kompetenz**

---

Die menschliche Stimme ist nichts anderes als ein Muskelkomplex, der von Schleimhaut umgeben ist. Dieser bildet die beiden Stimmlippen (auch Stimmbänder genannt), die sich in unserem Kehlkopf befinden, wo sie von weiteren Muskeln umgeben sind. Durch die Ausatmung werden die Stimmlippen in Schwingung versetzt, wodurch ein Ton erzeugt wird und wir hören den besonderen Klang unserer Stimme.

Die wichtigsten Grundbausteine für die Stimme sind:

- Der Körpertonus (Muskelgleichgewicht)
- Die aufrechte Körperhaltung
- Die Atmung

### **Atmung**

Die Atmung ist die Basis des Sprechens. Durch unsere Ausatmung werden die Stimmlippen in Schwingung gebracht, sodass ein Ton erzeugt wird. Die wichtigsten Muskeln, die an der Atmung beteiligt sind, sind das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskulatur. Das Zwerchfell (Diaphragma) ist der größte Atemmuskel. Es befindet sich am unteren Ende der Rippenbögen und zieht sich wie eine dünne elastische Membran durch den gesamten Bauchraum.

#### Übung: Brustatmung

Lege die Hände seitlich an die unteren Rippenbögen und atme anschließend durch die Nase ein. Jetzt sollte der Brustkorb sich weiten und während der Ausatmung wieder langsam in seine Anfangsposition zurück gehen. Achte darauf, dass die Schultern möglichst ruhig sind und du NICHT in die Hochatmung kommst.

#### Übung: Bauchatmung

Setze dich aufrecht hin und lege deine Hand auf den Bauch. Nun atme auf <f> oder <sch> aus und beobachte dabei das Abflachen und die Anspannung des Bauches. Ist die Luft vollständig ausgeatmet, dann löse die Bauchspannung, sodass die Einatmung reflexartig geschehen kann.



## **Resonanz – Deine klangvolle Stimme**

Eine klangvolle Stimme trägt, wirkt präsent und beeindruckt. Doch wie können wir zu mehr Resonanz kommen? Wenn unsere Stimmbänder schwingen und ein Ton erzeugt wird, können wir diesen in unserem Resonanzkörper formen: im Hals-, Nasen- und Mundraum. Es ist wichtig alle Räume zu nutzen, damit die Stimme voll und präsent klingt.

### **Dein Resonanzkörper ist dein Hals-, Nasen- und Mundraum!**

#### So erweiterst du deinen Resonanzraum: Gähnen

Du darfst jetzt einmal kräftig Gähnen und deinen Mund weit öffnen. Achte darauf wie sich dein Hals und Mund anfühlen und wo du deine Zunge entdeckst. Nimm die Weite bewusst wahr und speichere dir dieses Gefühl ab. Wenn du Glück hast, stellt sich sogar ein echtes Gähnen ein.

#### So entspannst du deinen Kiefer: Kiefer ausstreichen

Setze die beiden Handballen oben am Kiefergelenk an und streiche langsam das Kiefergelenk nach unten aus. Der Unterkiefer wird passiv immer weiter geöffnet. Wichtig ist, dass deine Unterkiefermuskulatur entspannt ist und sich der Unterkiefer am Ende der Übung möglichst weit unten befindet.

#### So entfaltest du deinen Stimmklang: Resonanzerweiterung

Töne ein entspanntes <ma>, <mo>, <wa> oder <wo> und führe dabei eine Bewegung aus. Du kannst dir vorzustellen, dass der Ton aus den Ohren, der Schädeldecke, dem Hinterkopf kommt und frei in den Raum gelangt. Ein Wackeln in der Stimme oder unerwartete Nebengeräusche sind jederzeit herzlich willkommen und erwünscht. Lerne deine Stimme interessiert kennen.

#### Mögliche Vorstellungen und Bewegungen:

- Ton aus den Ohren / der Schädeldecke ziehen
- Ton gelangt durch den Kehlkopf nach unten in den Brustkorb
- Ton geht durch den ganzen Körper bis in die Füße
- Brustkorb abklopfen
- Durch den Raum laufen
- Arme schwingen
- Unendlichzeichen mit den Armen malen



## **Mittlere Sprechstimmlage – Deine authentische und entspannte Stimme**

Es gibt Stimmen, den hören wir gerne zu und andere wiederum sind für uns kaum auszuhalten. Genauso, wie wir die einen Stimmen angenehm und stimmig finden, geht es uns mit den anderen Stimmen genau umgekehrt. Wir erleben sie als anstrengend, nervig und oftmals auch völlig unpassend. Woran liegt das? Wie kann deine Stimme angenehm und authentisch klingen?

Die mittlere Sprechstimmlage ist die Tonlage, in der mit dem geringsten Kraftaufwand gesprochen wird. Durch ihre Individualität stellt sie ein entscheidendes Merkmal deiner stimmlichen Persönlichkeit dar und strahlt Authentizität aus. Der geringe Kraftaufwand ermöglicht dir müheloses langes Sprechen und ist ein wichtiger Baustein für eine sichere und stabile Stimme.

### Übung: Kausummen

Stelle dir eine entspannte Situation oder dein Lieblingsessen vor und summe ganz entspannt/genüsslich auf ein <m>. Führe dabei eine Art Kaubewegung durch und sei aktiv in deinen Lippen und dem Kiefer.

### Übung: Stimmgleitübung

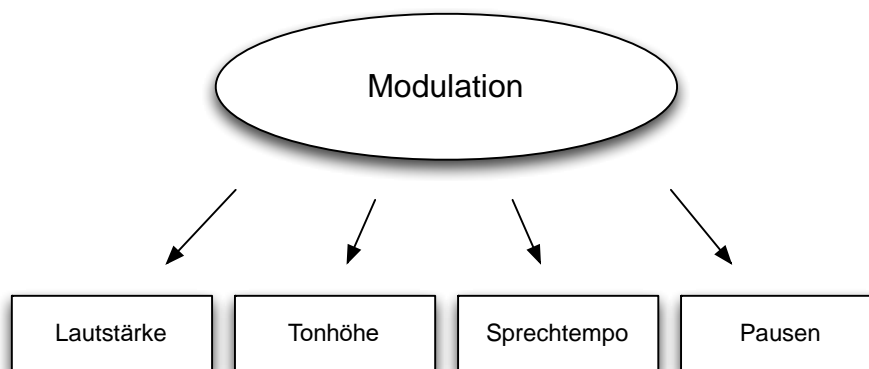
Beginne mit dem höchstmöglichen Ton auf [ŋ] <ng> und gleite mit deiner Stimme langsam und locker nach unten. Unterstütze deine Stimme durch eine Armbewegung von oben nach unten. Bist du mit deiner Stimme unten angekommen, dann federe locker in den Knien und schwinde gleichzeitig mit deinen Armen. Töne dabei kontinuierlich weiter und lasse daraus eine fließende Bewegung entstehen. Sobald du unten angekommen bist, pendelt sich die Stimme um einen Ton herum ein. Lasse es geschehen ohne einzugreifen. Die Stimme findet ihre Tonlage von ganz alleine.



## Deine Sprechweise – Sprich lebendig und erreiche deine Zuhörer:innen

---

Wir können Menschen mit unserer Stimme berühren, motivieren und begeistern. Wir können ein und denselben Inhalt auf ganz unterschiedliche Art und Weise herüberbringen – sachlich, begeistert, einfühlsam, enttäuscht usw. Emotion ist ein wichtiges Element beim Sprechen und ermöglicht uns den Inhalt so herüber zu bringen, wie wir es möchten.



So lernst du in verschiedene Emotionen zu wechseln und lebendig zu sprechen: „Hast du heute schon die Zeitung gelesen?“

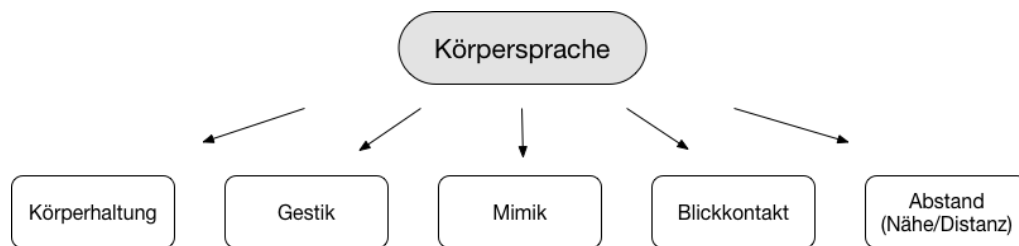
Sprich den Satz „Hast du heute schon die Zeitung gelesen?“ in verschiedenen Emotion (fröhlich, traurig, aggressiv, verwirrt, begeistert, schockiert, gelangweilt etc.). Wie fühlst du dich dabei? Wie gelingt es dir in eine bestimmte Emotion zu kommen bzw. diese zu aktivieren? Manche Menschen denken an eine Situation, in der die gewünschte Emotion präsent war. Andere stellen sich eine ausgedachte Situation oder einen bestimmten Menschen vor und manche nutzen Trigger. Was hilft dir dabei eine Facette in dir zu aktivieren, die in dir steckt?

Bleibe bei all dem echt und authentisch und erkenne dich in jeder Emotion wieder. Es geht darum, dass du dich echt und authentisch zeigst, damit andere dich erkennen, wie du bist.



## Deine Körpersprache – Kommuniziere authentisch und souverän

Die Körpersprache ist ein wichtiger Faktor in der Kommunikation, der das Auftreten einer Person mitbestimmt. Immer wenn wir Menschen gegenüber treten, sendet unser Körper Signale, auch wenn wir schweigen. Macht man sich das bewusst, dann ist schnell klar, dass wir permanent kommunizieren und mit Menschen in einen Austausch gehen.



Die eigene Körpersprache weiterentwickeln heißt, sich selber kennenlernen. Wenn du weißt wie du Menschen gegenüber trittst, gestikulierst, deine Mimik einsetzt und Blickkontakt hältst, dann kannst du diese Elemente noch gezielter einsetzen. Lerne dich und deine individuelle Körpersprache kennen und entwickle ein authentisches Auftreten.

### So lernst du dich und deine Körpersprache kennen: Bewusstsein für die eigene Körpersprache

Beobachte dich im Alltag und nimm deine unterschiedliche Körpersprache wahr. Versuche diese zu Hause nachzumachen und in dich hinein zu fühlen. Wie fühlst du dich in der jeweiligen Haltung und welche Wirkung könnte dies haben? Für welche Situationen kannst du welche Haltung nutzen? Entwickle ein Bewusstsein für die individuelle Sprache deines Körpers und lerne zahlreiche Facetten für die unterschiedlichen Gesprächssituationen kennen.

### So setzt du deinen Körper bewusst ein: Körpersprache aktiv ändern

Nehme bewusst verschiedene Körperhaltungen ein und beobachte dich. Du kannst dafür den Spiegel nutzen, musst es aber nicht. Schau welche Wirkung die unterschiedlichen Haltungen auf dich haben, wie sich deine Mimik verändert und was diese Haltung mit dir macht. Gehe auch gezielt in Haltungen, die du im Alltag eher weniger einnimmst und überlege dir, ob diese in bestimmten Situationen für dich nützlich sein könnten.



## Dein selbstbewusstes Auftreten

---

Das Selbstbewusstsein spielt beim Sprechen und Auftreten eine entscheidende Rolle, denn es hat Einfluss darauf, wie du dich fühlst, wenn du sichtbar wirst und sprichst und wie du auf andere wirkst.

Es umfasst 2 Facetten:

- Zum einen, dass du dir deiner selbst bewusst bist
- Und zum anderen, dass du dich schätzt, wie du bist.

Dein Selbstbewusstsein setzt sich demnach aus einer guten Kenntnis deiner selbst und deiner Selbstwahrnehmung sowie einer hohen Selbstwertschätzung zusammen.

Erinnere dich daran, wie du auf diese Welt gekommen bist und verbinde dich mit diesem Gefühl von Liebe, Fülle und Wert. Du bist auf die Welt gekommen, um dich mit deiner einzigartigen Persönlichkeit zu leben. Du bereicherst die Welt vor allem dann, wenn du dich selbst lebst und zum Ausdruck bringst. Wenn du du bist und deinen Wert nach außen strahlen lässt. Denk dran: Du bist wertvoll, wie du bist.

Du hast es verdient mit deiner einzigartigen Persönlichkeit und Kompetenz gehört und gesehen zu werden.

**Also zeig anderen Menschen wer du bist.**