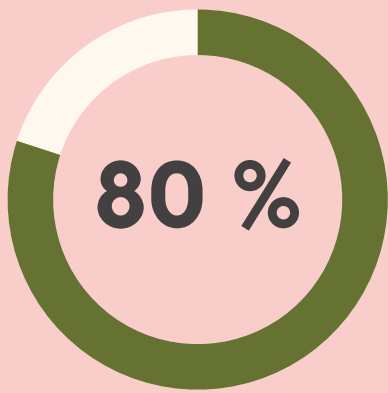


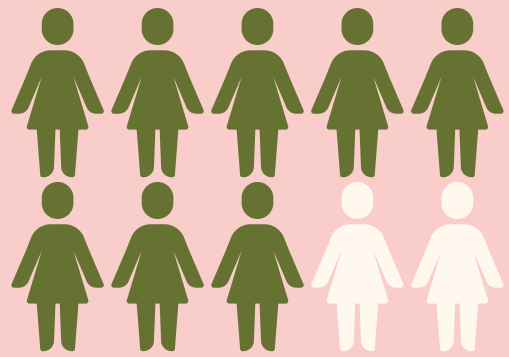


Starke Stimme - Starker Auftritt!

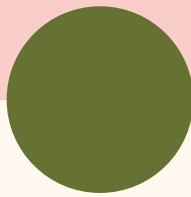
Wusstest du, dass...



der Menschen sich davor fürchten,
vor anderen frei zu sprechen?



Sie kämpfen mit Zweifeln und haben das
Gefühl, es nicht schaffen zu können.



Du kannst etwas daran ändern!

Es kann Spaß machen, vor Kolleg:innen, auf Rednerbühnen oder auch
privat vor anderen zu sprechen und Aufmerksamkeit zu erhalten.

Wenn du Sicherheit mit deiner Stimme und dem freien Sprechen
entwickelst, wirst du deinen "Auftritt" genießen können.

Unsere Wirkung hängt ab von

DEM INHALT

Glaubst du, dass der
Inhalt deiner Rede
das Wichtigste ist?

DER KÖRPERSPRACHE

Was signalisiert unser
Körper unbewußt?

DER STIMME

Klingt unsere Stimme
angenehm oder
unangenehm?



Natürlich ist das, was du
sagst, wichtig und sollte
korrekt und informativ sein.
Doch wir hören lieber zu,
wenn Sachliches
kurzweilig und lebendig
präsentiert wird.

An der Körpersprache kann
man nichts ändern, glaubst
du? Oh doch - man kann!
Stell dich einmal vor den
Spiegel und lächle dich an.
Was passiert mit deiner
Haltung oder deiner
Stimmung?

Und hier noch eine gute
Nachricht: Wenn du deine
Stimme oder Sprechweise
nicht magst, wirst du viele
Möglichkeiten finden, etwas
daran zu ändern. Eine
angenehme Stimme lässt
dich sympathisch wirken.

DAS GEHEIMNIS EINER POSITIVEN AUSSTRAHLUNG:

Stimme.Präsenz.Wirkt!

Denn du bist es wert, dass andere dir zuhören.

Was dich "nach vorn" bringt:

Wenn du ruhig atmest, gut zu verstehen bist, einen sicheren Stand hast, Gestik und Mimik einsetzt, eine angenehme Sprechstimmlage hast, dich auf deine Stimme verlassen kannst und weißt, wie du Inhalte originell präsentieren kannst.

DEINE SCHRITTE ZU MEHR SOUVERÄNITÄT:



WIE FÜHLST DU DICH VOR MENSCHEN?

Lass uns deine Haltung anschauen.

TU DEINER STIMME ETWAS GUTES

Bist du zu laut oder leise? "Kreischst" du manchmal, räusperst du dich oft oder hast du das Gefühl, "nicht durchzukommen"? Es gibt viele Übungen, mit denen du deine Stimme kennenlernst und verbesserst.



LASS UNS AN DEINER ARTIKULATION ARBEITEN

Denn wer gut verstanden wird, dem schenkt man auch Aufmerksamkeit.



SPRICH LEBENDIG

Denn Betonung bringt Farbe in deinen Vortrag.



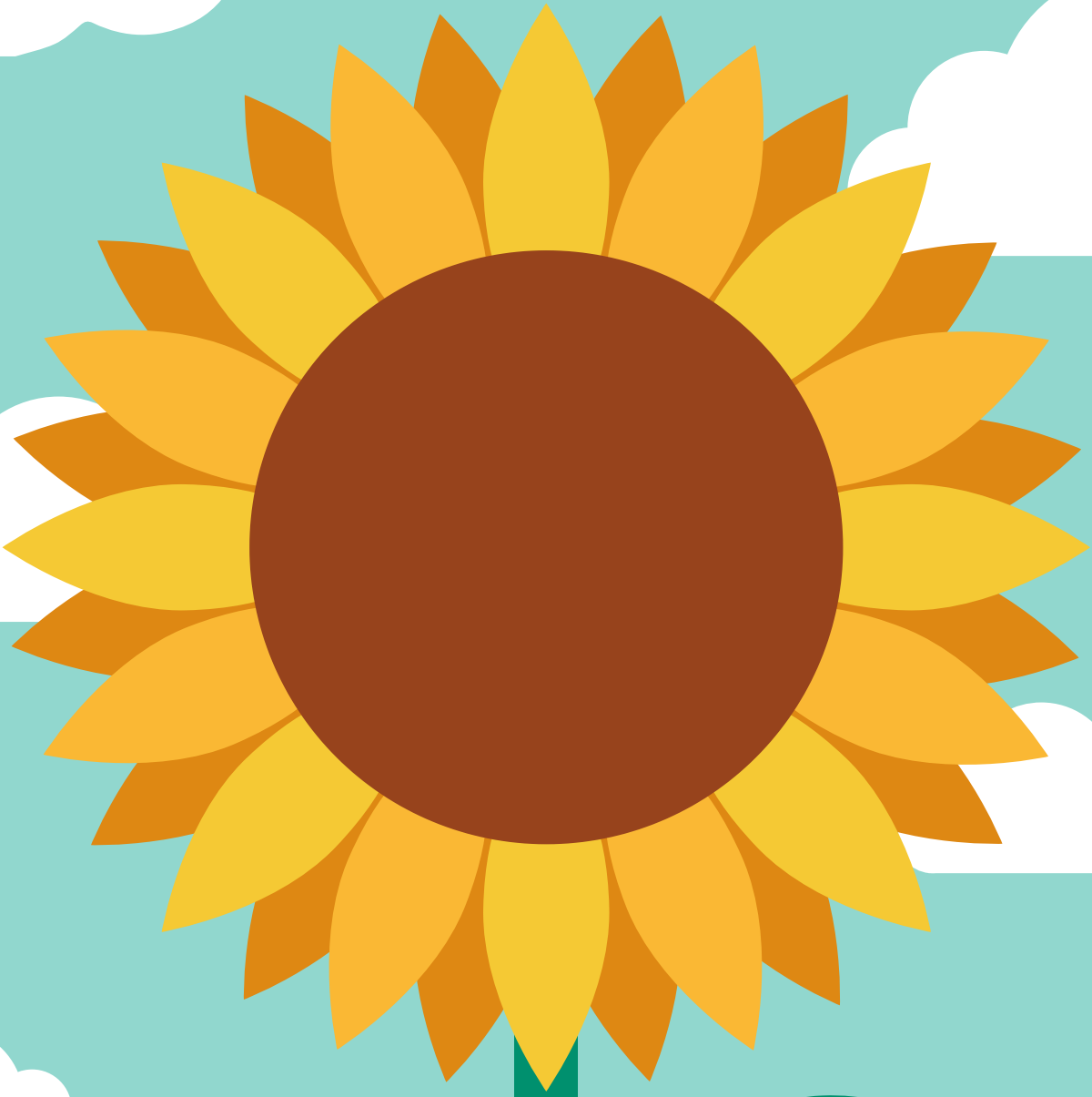
MACH DICH AUF DEN WEG ZU EINER SOUVERÄNEN, ANGENEHMEN STIMME UND ZU EINER POSITIVEN, STARKEN PRÄSENZ

Bei einem **1:1 Online-Coaching** stehe ich dir mit vielen Übungen zur Seite.

MEHR INFORMATIONEN FINDEST DU UNTER WWW.DAS-STIMMTRAINING.DE

Daria Nitschke ist Stimm- und Sprechtrainerin mit jahrelanger Bühnenerfahrung.

KENNST DU DAS? VOR EINER PRÄSENTATION
BIST DU AUFGEREGT UND DEIN HALS IST WIE ZUGESCHNÜRT...



3. HAB SPAB
MIT EINEM
ZUNGENBRECHER

4. SAGE
"WUNDERBAR!" -
LEISE / FREUDIG /
SACHLICH / COOL/
ODER BEGEISTERT

1. RICHTE DICH
AUF UND
LÄCHLE!

2. STELL DIR VOR, DASS
DU ETWAS LECKERES ISST
UND SAGE "MMMMH!"

Mach ein paar Übungen

DIE DICH LOCKERN UND
DICH WACHSEN LASSEN

Dafür sind die Übungen gut:

- Deine Haltung bringt dich in einen "sicheren Stand", du wärmst deine Stimme etwas auf und lockerst die Stimmbänder.
- Du wirst besser verstanden und musst deshalb nicht zu viel mit der Lautstärke arbeiten (auch dafür gibt es Übungen).
- Du übst, deinen Worten Bedeutung zu geben.

WIE WÜRDDEST DU GERN KLINGEN?

EX

HAST DU DICH SELBST SCHON EINMAL GEHÖRT? HAT ES DIR GEFALLEN? SCHREIBE ES HIER AUF:



WIE WÜRDDEST DU GERN KLINGEN? WELCHE STIMME GEFÄLLT DIR? WARUM?



WAS SAGEN ANDERE ÜBER DEINE STIMME ODER DEIN SPRECHEN?



WAS MÖCHTEST DU GERN VERBESSERN?



Die meisten Menschen erschrecken über ihre eigene Stimme, weil wir uns durch den Körper anders anhören als durch die Luft. Im Laufe des Coachings/ des Kurses werden wir uns viele Themen gemeinsam anschauen: Das Sprechtempo, die Modulation, die Artikulation, die Tonlage und Stimmfarbe, die Lautstärke, ja sogar Mimik und Gestik oder Präsentationstechnik - all das kann Thema sein.

MELDE DICH AN FÜR EIN GRATIS GESPRÄCH

unter info@das-stimmtraining.de

ICH FREUE MICH AUF DICH!